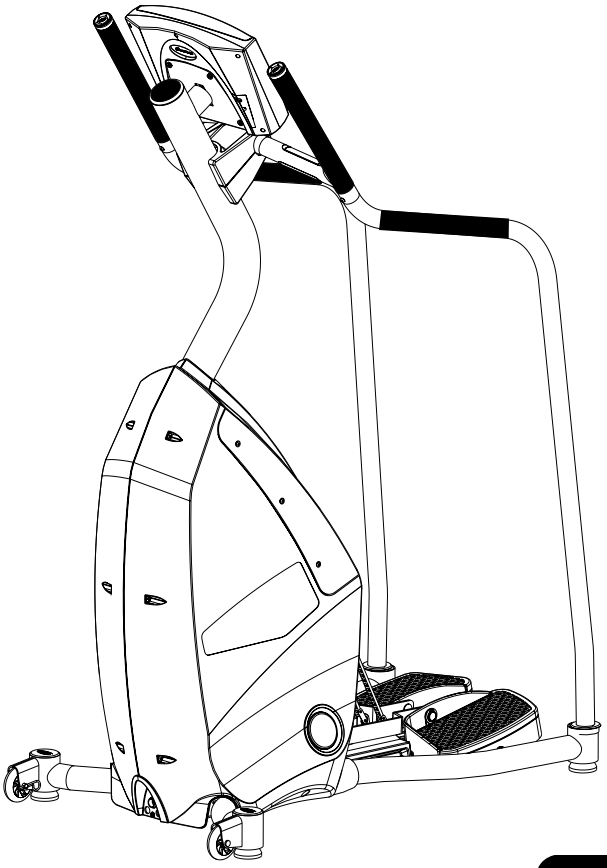
SC916 StairClimber

Manuale utente



Italiano

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster® Universal® Nautilus Institute®

a brand of NAUTILUS Inc

001-7289-021208A

Introduzione

Grazie per aver acquistato lo Stair climber StairMaster® Commercial Series SC916, un marchio di Nautilus, Inc. Da più di 30 anni Nautilus, Inc produce l'attrezzatura per fitness migliore al mondo, utilizzata nei centri benessere e nelle case di tutto il mondo. Ci auguriamo che questo prodotto soddisfi ogni Sua aspettativa e che si riveli un valido strumento.

Leggere con attenzione questo manuale in modo da familiarizzare con il funzionamento del nuovo Stair climber SC916. In questo modo, sarà più facile utilizzare al meglio lo Stair climber SC916, allenandosi in sicurezza ed efficacemente per chilometri e chilometri.

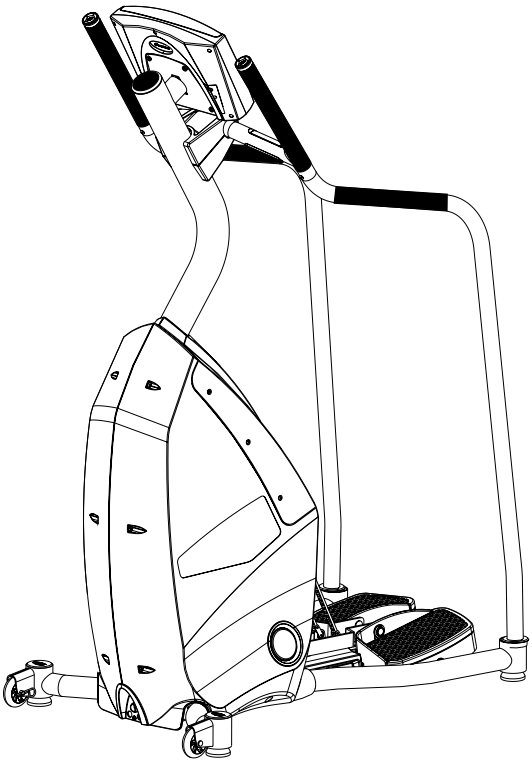
Sede mondiale di
Nautilus, Inc.
16400 SE Nautilus
DriveVancouver, WA 98683

(800) NAUTILUS (800-628-8458)
nautilus.com

Indice

Specifiche del prodotto 4
Etichette di avvertenza per la sicurezza 5
Procedure preliminari 7
Istruzioni per salire e scendere dallo Stair climber 7
Funzionamento 8
Definizioni e funzioni del display..... 8
Funzioni dei tasti 10
Programmi 12
Tastiera dei programmi di allenamento 12
Programma Avvio rapido 14
Programma manuale 14
Programma Brucia grasso 15
Programma Brucia calorie 17
Programma intervalli 18
Programma Zona FC 19
Programma Nautilus® Fit test 21
Obiettivo Calorie 26
Programma Intervalli FC 27
Programma Attività casuali 28
Programma Intervalli personalizzati..... 28
Programma CPAT..... 29
Opzioni dei programmi di allenamento 30
Controllo della frequenza cardiaca 32
Telemetria della frequenza cardiaca 32
Manutenzione della fascia telemetrica 33
Contatto per la misurazione della frequenza cardiaca 33
Opzioni frequenza cardiaca 34
Codici console 36
Codici predefiniti e personalizzati..... 37
Codici di stato della macchina 38
Codici diagnostici 39
Codici di configurazione 41
Manutenzione 43
Spostamento della macchina 43
Programma 44
Controllo del caricabatterie 45
Ricarica della batteria di supporto 45
Smaltimento della batteria e riciclaggio 45
Contatti Nautilus, Inc. 46

Specifiche del prodotto



Modello SC916

Dimensioni: 27" larg x 43" lung x 68" alt (68 cm x 109 cm x 173cm)

Peso unità: 150 lb (68 kg)

Peso di spedizione del pacco: 178 lb (81 kg)

Area di allenamento: largh x lungh: 50" x 81" (127 cm x 205,74 cm)

Potenza nominale alimentazione di ingresso: 9V DC 1.00 Amp

Potenza nominale alimentazione esterna:

USA & Canada, ingresso 120V 60 Hz , uscita 9V DC 1.5 A

Giappone, ingresso 100V 50-60 Hz, uscita 1.5 A

Internazionale (EU e Australia/Nuova Zelanda), ingresso 230V (o 220-240V) 50 Hz , uscita 9V DC 1.0 A

Peso utente max.: 300lb (136 kg)

Avvertenze di sicurezza

Questa icona indica una situazione potenzialmente pericolosa che, se non evitata, può causare la morte o lesioni gravi.

Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:

Leggere e capire il Manuale utente per intero.
Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina.

- Se la macchina viene utilizzata in luoghi commerciali, gli utenti finali potrebbero non avere modo di prendere visione del presente Manuale utente. È responsabilità della struttura istruire gli utenti sul corretto utilizzo dell'attrezzatura, oltre a renderli consapevoli dei potenziali pericoli.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina. Prestarvi la massima attenzione quando si trovano nelle vicinanze della macchina. Alcune parti mobili che appaiono pericolose agli adulti potrebbero non sembrare pericolose ai bambini.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di allenamento. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina.
- Controllare la macchina per individuare eventuali parti allentate o segni di usura. Prestare particolare attenzione ai pedali. Contattare il Servizio assistenza Nautilus® per eventuali informazioni su interventi di assistenza. Utilizzare solo pezzi di ricambio StairMaster® originali forniti da Nautilus, Inc.
- Impostare e mettere in funzione lo Stair climber su una superficie piana e solida.
- Non indossare abiti troppo larghi o gioielli durante gli esercizi.
- Limite massimo peso utente: 300 lb. (136 kg). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- Stabilizzare i pedali prima di salirvi sopra e prestare attenzione quando si scende dalla macchina.
- Prevedere un'area libera di almeno 50 cm (19 pollici) attorno la macchina. È la distanza di sicurezza raccomandata per avere accesso e transitare attorno alla macchina e per scendere in caso di emergenza.
- Avvertire eventuali osservatori di mantenersi a una distanza di almeno 1 metro (3 piedi). Non permettere a nessuno di toccare l'operatore quando la macchina è in movimento.
- Non sforzarsi esageratamente durante l'esercizio. Non cercare di allenarsi ad una resistenza superiore a quella che si è in grado fisicamente di sopportare.

Etichette di avvertenza per la sicurezza

PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO: Individuare e leggere tutte le etichette di avvertenza applicate sullo Stair climber StairMaster® Commercial Series SC916 prima di utilizzare il prodotto. Sostituire eventuali etichette di avvertenza qualora si presentino danneggiate, illeggibili o mancanti. Contattare un rappresentante Nautilus® al numero (800) 628-8458 (Nord America) o (41) (26) 460 77 77 (Sede internazionale)

Etichetta 1: Etichetta di avvertenza generale.

Posizione: Apposta sulla parte anteriore del carter, in basso a sinistra (vedere Figura 1).

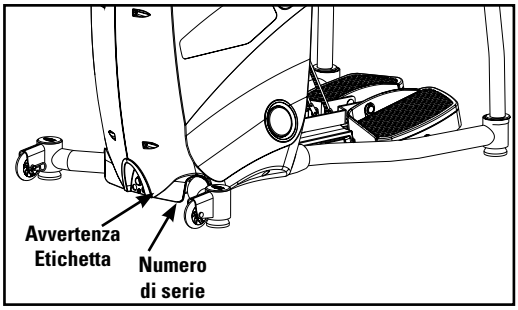


Figura 1

Etichetta 2: Etichetta di avvertenza generale per l'allenamento.

Posizione: Apposta sull'albero sotto la console (vedere Figura 2).

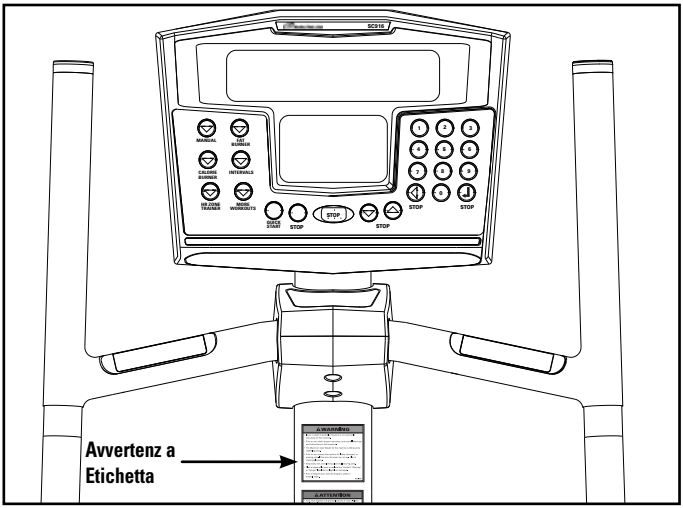


Figura 2

Procedure preliminari

Nota: Nel presente manuale, tutti i riferimenti al lato sinistro o destro nonché alla parte anteriore o posteriore della macchina sono riportati presupponendo l'utente sulla macchina, pronto a iniziare l'allenamento.

ISTRUZIONI PER SALIRE E SCENDERE DALLO STAIR CLIMBER SC916

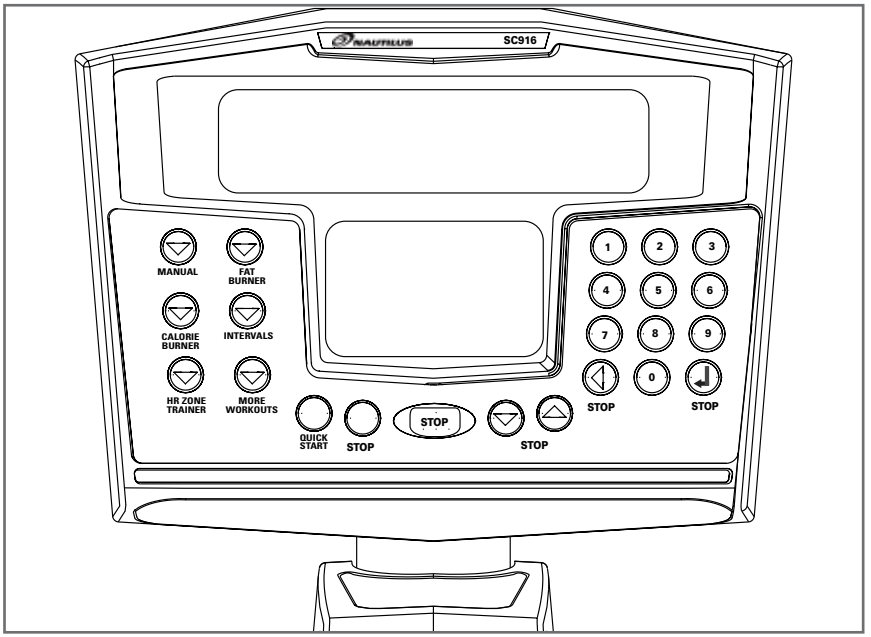
Informare tutti gli utenti delle seguenti istruzioni da seguire per salire e scendere dallo Stair climber.

Per evitare lesioni, seguire attentamente le istruzioni.

1. Sul display verrà visualizzato il messaggio "SELEZIONARE ALLENAM." ("SELECT WORKOUT").
2. Selezionare il programma di allenamento MANUALE per controllare la velocità del primo allenamento e acquisire familiarità con il movimento dell'esercizio. Premere [MANUALE] ([MANUAL]), quindi premere [INVIO] ([ENTER]).
3. La console richiederà l'inserimento del peso corporeo. Digitare il proprio peso in libbre (o in chilogrammi se la console è impostata secondo il sistema metrico). Per correggere eventuali errori di inserimento, premere [CANCELLA] ([CLEAR]) prima di premere [INVIO] ([ENTER]).
4. La console richiederà l'inserimento della frequenza dello step desiderata. Digitare la frequenza dello step desiderata da 24 (molto facile) a 162 (molto intenso). Per i principianti, si consiglia di inserire un grado di intensità ridotto, ad esempio, livello 24. Correggere gli errori di inserimento premendo [CANCELLA] ([CLEAR]) prima di premere [INVIO] ([ENTER]).
5. La console richiederà l'inserimento della durata dell'allenamento con incrementi di un minuto, da 5 a 99 minuti. Premere [1], [0], [INVIO] ([ENTER]) per un allenamento di dieci minuti. Una volta inserita la durata, sulla console viene visualizzato il messaggio "BUON ALLENAMENTO" ("ENJOY WORKOUT") e il programma si avvia. Se l'allenamento non inizia entro 30 secondi, la console tornerà alla schermata iniziale e si spegnerà.
6. Iniziare a pedalare in modo che i pedali non tocchino per terra durante l'allenamento. Quando si inizia l'allenamento, il programma MANUALE si avvia al livello selezionato durante l'immissione dei dati.
7. Una volta presa confidenza con il movimento dell'esercizio, premere [LIVELLO: ↑] ([LEVEL: £]) e [LIVELLO:↓] ([LEVEL: £]) per regolare la frequenza dello step.
8. Restare rilassati mentre ci si allena.
9. Prima di scendere dallo Stair climber, fermarsi e lasciare che i pedali guidino lentamente l'utente a terra. Utilizzare le guide laterali di supporto e sollevare lentamente un piede sino a che il braccio del pedale non entri in contatto con il fermo superiore. Appoggiare il piede a terra. Ripetere l'operazione con l'altro piede. Fare in modo che i pedali non vadano a sbattere contro i fermi superiori, poiché questo potrebbe causare inutile usura.

COMPRENSIONE DEL DISPLAY E DEI COMANDI

La console SC916 è un pannello computerizzato utilizzato per mettere in funzione lo Stair climber SC916, per visualizzare i dati relativi all'allenamento e lo stato di funzionamento. Leggere con calma i seguenti capitoli e imparare a conoscere il funzionamento dello Stair climber SC916 e la posizione di tutti i tasti per trarre il



massimo beneficio da tutte le opzioni di allenamento della macchina.

DEFINIZIONI E FUNZIONI DEL DISPLAY

Display e funzioni del computer:

TEMPO (TIME) Il tempo dell'allenamento selezionato è visualizzato in alto a sinistra nella finestra di visualizzazione superiore. Nella maggior parte degli allenamenti, il timer effettua un conto alla rovescia, in minuti e secondi, fino al termine o all'arresto dell'allenamento. Se si inserisce (0) nell'allenamento (MANUALE) (MANUAL) o (PROGRAMMA ZONA FC) (HR ZONE TRAINER), il timer effettua il conteggio in modo progressivo.

TIMER INTERVALLI (INTERVAL TIMER) Il tempo intervalli è visualizzato sul display inferiore, in alto a sinistra. Il timer intervalli effettua il conto alla rovescia del tempo rimanente in ogni intervallo.

FREQUENZA DELLO STEP (STEP RATE) Premendo il tasto ↑ si aumenta l'intensità del carico di lavoro e premendo il tasto ↓ si diminuisce l'intensità del carico di lavoro.

Consultare il proprio medico per determinare la frequenza cardiaca target adeguata ai propri allenamenti, in base all'età, al peso e alle condizioni fisiche. Nautilus® fornisce una gamma di FC target, ma si tratta di approssimazioni che non vanno considerate come raccomandazioni mediche.

FREQUENZA CARDIACA (HEART RATE) La frequenza cardiaca corrente, espressa in battiti al minuto (BPM), è visualizzata accanto all'icona "a cuore" sul display inferiore.

Percentuale di FC massima (Percentage of Maximum HR) - Viene effettuato un calcolo approssimativo della frequenza cardiaca massima basato sulla più recente equazione predittiva dell'American College of Sports Medicine, come segue:

Frequenza cardiaca massima = 215 – (Età x 0,75)

La percentuale di frequenza cardiaca massima viene visualizzata solo nei programmi HRC.

Esempio: Per una persona di quarant'anni, la frequenza cardiaca massima viene valutata in questo modo: (215 – (40 (età) * .0,75) = 185. 185 battiti al minuto sarà approssimativamente la frequenza cardiaca massima di un utente di 40 anni. Se l'utente si allena a 140 battiti al minuto, viene visualizzato 76% (140 / 185 = 76%) nell'angolo in alto a sinistra della parte inferiore del display. Ciò significa che un utente di 40 anni che si allena a 140 battiti al minuto si trova al 76% della propria frequenza cardiaca massima.

(Per ulteriori informazioni, vedere i programmi di allenamento cardiovascolare).

DISTANZA (DISTANCE) Fornisce un totale cumulativo della distanza equivalente, in miglia (o chilometri se il display è impostato secondo il sistema metrico) percorse.

CALORIE (CALORIES) Fornisce una stima totale di calorie bruciate durante un allenamento.

Nota: Questo numero è un'approssimazione, dal momento che i consumi calorici di un utente variano notevolmente in base all'età, al sesso, al peso e al metabolismo.

CALORIE/ORA (CALORIES/HOUR) Fornisce la velocità alla quale le calorie

	vengono bruciate all'ora alla resistenza e step al minuto correnti.
VELOCITÀ (SPEED)	Visualizza la frequenza dello step in step al minuto (SPM).
WATT	Durante un allenamento, questa statistica visualizza la produzione di potenza ai GIRI/MIN. e intensità correnti, espressa in watt (746 watt = 1 hp).
MET	MET (multiplo del tasso metabolico a riposo); indica il consumo energetico relativo all'esercizio. Quando si è seduti e inattivi, il corpo consuma ossigeno a una velocità di circa 1 MET o 3,5 millilitri per chilogrammo di massa corporea al minuto. Quando si esegue un esercizio, il corpo necessita di una quantità maggiore di ossigeno per funzionare. Ad esempio, allenarsi a 10 MET richiede un consumo di ossigeno 10 volte superiore a quello utilizzato a riposo, o circa 35 millilitri per chilogrammo al minuto. Durante un allenamento il display visualizza il livello di MET attuale. Il livello medio di MET è visualizzato nel riepilogo dell'allenamento. Durante l'allenamento, tenendo sotto controllo i MET si ha la percezione dello sforzo compiuto -più alto è il livello MET, maggiore è l'intensità dell'allenamento.
PROFILO ALLENAMENTO (WORKOUT PROFILE)	L'area a matrice dot del display mostra il profilo attuale del programma di allenamento selezionato. Più alta è la colonna, maggiore è la frequenza dello step e/o di MET dell'intervallo preso in esame. La colonna lampeggiante mostra l'intervallo corrente.

FUNZIONI DEI TASTI

BLOCCA/SBLOCCA display - Tasto Statistiche

Durante il programma di allenamento, il tasto BLOCCA/SBLOCCA (LOCK/UNLOCK) display è utilizzato per tenere traccia delle statistiche di allenamento visualizzate nella riga di testo sulla finestra del display. Quando si inizia un allenamento, il display è in modalità sbloccata e le varie statistiche degli esercizi scorrono in ordine. Premere una volta il tasto [DISPLAY] per disattivare la funzione di ricerca e visualizzare la statistica attuale nella finestra del display. Premere il tasto [DISPLAY] una seconda volta per riattivare la funzione di ricerca e scorrere le varie statistiche.

Quando si trova in modalità Sblocca display, la console scorre ripetutamente le statistiche nel seguente ordine: Miglia, Calorie/Ora, Gradini/Min, Piani, Watt, MET.

Al termine dell'allenamento, le medie delle statistiche sono calcolate in base alla quantità di dati raccolta durante il programma di allenamento.

TASTO AVVIO RAPIDO (QUICK START KEY)

Il tasto Avvio rapido consente l'avvio immediato di una sessione di allenamento senza che l'utente debba inserire alcuna informazione.

LIVELLO (FREQUENZA DELLO STEP) (LEVEL (STEP RATE)) TASTI SU e GIÙ

La frequenza dello step può essere modificata in qualsiasi momento durante l'allenamento. Premendo il tasto ↑ si aumenta la frequenza dello step e premendo il tasto ↓ si diminuisce la frequenza dello step. Dopo aver premuto il tasto Livello (Level) una prima volta, la riga di testo visualizza la frequenza dello step target. Premendo nuovamente il tasto se ne aumenta o diminuisce la frequenza.

TASTO STOP (STOP KEY)

Premere il tasto STOP per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento o per effettuare pause della durata massima di 2 minuti. Premendo il tasto STOP una seconda volta vengono visualizzate tutte le statistiche di allenamento, dopodichè la console torna al messaggio "SELEZIONARE ALLENAM." ("SELECT WORKOUT").

TASTIERA NUMERICA (NUMERIC KEYPAD) (0-9)

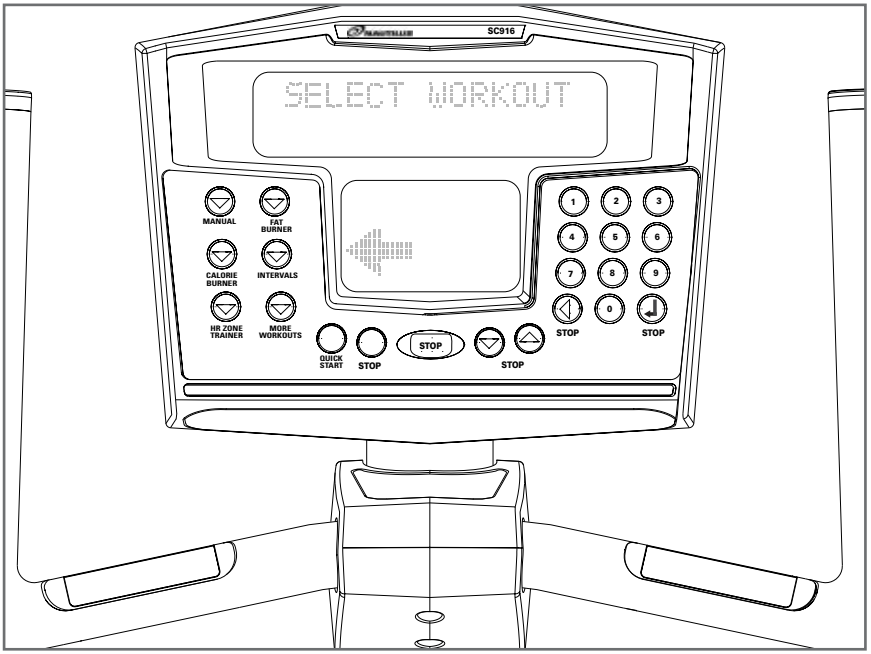
La tastiera numerica si trova sul lato destro della console. Durante l'impostazione dei programmi, questa tastiera numerica consentirà di inserire velocemente le informazioni richieste come Tempo, Età, Livello di intensità, Peso e FC.

Invio (Enter): Il tasto INVIO (ENTER) conferma la selezione degli allenamenti e memorizza le informazioni utilizzate dalla console per calcolare le statistiche di allenamento.

Cancella (Clear): Durante l'inserimento dei dati, il tasto CANCELLA (CLEAR) cancella le informazioni dalla memoria della console e torna al precedente messaggio di inserimento dati.

PROGRAMMI

Lo Stair climber StairMaster® Commercial Series SC916 offre una vasta gamma di opzioni di programmazione dalla massima flessibilità che consente l'utilizzo della macchina agli utenti di tutti i livelli di forma fisica.



Tastiera dei programmi di allenamento
La tastiera dei programmi di allenamento si trova a sinistra del display. Vi sono sei tasti relativi ai programmi di allenamento, incluso il tasto Più allenamenti (More Workouts) che offre svariate opzioni di programmi avanzati.

Con la console in modalità "SELEZIONA ALLENAM." ("SELECT WORKOUT"), premere uno dei tasti dei programmi di allenamento per un'anteprima dell'allenamento desiderato. Dopo aver selezionato l'allenamento desiderato seguire i messaggi e inserire i dati relativi all'utente richiesti per quel programma.

Durante l'inserimento dei dati, l'utente ha la possibilità di selezionare i valori standard predefiniti premendo [INVIO] ([ENTER]) quando il primo messaggio è visualizzato sul display senza necessità di inserire dati. In questo modo sulla console saranno impostati i seguenti valori predefiniti:

FREQUENZA DELLO STEP: 41

PERCENTUALE FC CORRENTE: 70

PESO: 175 lb. (80 kg)

LIVELLO DI INTENSITÀ: 3

ETÀ: (solo Programma zona frequenza cardiaca) – 40 anni

DURATA DELL'ALLENAMENTO: La durata predefinita dei programmi di allenamento preimpostati e del programma Avvio rapido è di 20 minuti. I programmi Manuale e Zona FC non hanno una durata predefinita. In questo programma il timer della console effettua il conteggio in modo progressivo fino al tempo massimo di 99 minuti.

Dopo aver selezionato un programma seguire i messaggi della console.

INSERIRE PESO (ENTER WEIGHT): Digitare il proprio peso in libbre (o chilogrammi se la console è impostata secondo il sistema metrico).

INSERIRE LA FREQUENZA DELLO STEP (ENTER STEP RATE): Digitare la frequenza dello step desiderata. Lo Stair climber ha una gamma di frequenza di step cha va da 24 a 162.

INSERIRE TEMPO (ENTER TIME) 5-99: Selezionare la durata di allenamento con incrementi di un minuto da 5 a 99 minuti.

Il programma Avvio rapido
Consente l'avvio immediato, senza che l'utente debba inserire alcuna informazione. Questo programma utilizza le impostazioni standard predefinite per calcolare il numero di calorie bruciate durante un allenamento.

Per utilizzare il programma Avvio rapido:

1. Premere il tasto [AVVIO RAPIDO] ([QUICK START]). Il messaggio "BUON ALLENAMENTO" ("ENJOY WORKOUT") viene visualizzato, quindi l'allenamento inizia, con accumulo delle statistiche dell'esercizio.
2. Durante l'allenamento:

   La frequenza dello step può essere modificata in qualsiasi momento dell'allenamento premendo il tasto [Livello: SU] ([Level: UP]) per aumentare la resistenza, o il tasto [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per diminuirla. Qualsiasi modifica della frequenza dello step viene visualizzata nella colonna lampeggiante corrente. La nuova frequenza dello step continuerà per il resto dell'allenamento fino a quando non viene modificata utilizzando i tasti Livello (Level).
3. Premere il tasto [STOP] per fare una pausa durante l'allenamento. Premere nuovamente il tasto [STOP] per terminare l'allenamento. Le statistiche di allenamento vengono visualizzate, dopodichè la console torna al messaggio "SELEZIONA ALLENAM." ("SELECT WORKOUT").

   CALORIE BRUCIATE: Il peso dell'utente e la frequenza dello step vengono utilizzati per calcolare il numero di calorie bruciate al minuto durante l'esercizio e il numero totale di calorie bruciate nel corso della sessione di esercizi.

Il programma Manuale
Il programma Manuale (Manual) consente di controllare la frequenza dello step dello Stair climber SC916 durante l'allenamento e allo stesso tempo effettua un calcolo accurato delle statistiche dell'esercizio basate sul peso dell'utente. La frequenza dello step predefinita è 41, salvo modifiche durante l'inserimento dei dati. Nel profilo di allenamento visualizzato nella finestra del display la durata di allenamento selezionata è suddivisa in 30 intervalli uguali. Il profilo si basa sul livello di MET, dove ogni MET corrisponde a una barra verticale. Il livello di MET si basa su una combinazione della frequenza dello step e del tempo.

Per utilizzare il programma Manuale:

1. Premere il tasto [MANUALE] ([MANUAL]). Viene visualizzato il messaggio "ALLENAMENTO MANUALE" ("MANUAL WORKOUT") nella riga di testo, mentre il profilo di allenamento è visualizzato nel display inferiore. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare la scelta.

2. La console visualizza “INSERIRE PESO - LB” (“ENTER WEIGHT - LBS”) (o “INSERIRE PESO - KG” (“ENTER WEIGHT - KG”) se la console è impostata secondo il sistema metrico). Selezionare il proprio peso utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.SFIb

   NOTA: Il peso dell'utente viene utilizzato per calcolare il numero di calorie bruciate per ogni minuto di esercizio e il numero totale di calorie bruciate durante la sessione di allenamento.

3. La console visualizza “FREQUENZA DELLO STEP” (“STEP RATE”). Inserire la frequenza dello step desiderata utilizzando la tastiera numerica (24 - 162) e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.

4. Successivamente, la console visualizza “INSERIRE TEMPO 5 – 99” (“ENTER TIME 5 – 99”). Inserire la durata desiderata e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere ([INVIO]) [ENTER] per selezionare la durata predefinita.

   Premendo [0] il timer effettua il conteggio in modo progressivo da 0:00 fino al tempo massimo di 99:00.

5. La console visualizza “BUON ALLENAMENTO" e il timer si avvia.

   La frequenza dello step può essere modificata in qualsiasi momento dell'allenamento premendo il tasto [Livello: SU] ([Level: UP]) per aumentare la frequenza, o il tasto [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per diminuirla. Qualsiasi modifica della frequenza dello step viene visualizzata nella colonna lampeggiante corrente. La nuova frequenza dello step continuerà per il resto dell'allenamento fino a quando non viene modificata utilizzando i tasti Livello (Level).

6. Premere il tasto [STOP] per fare una pausa durante l'allenamento. Premere nuovamente il tasto [Stop] per terminare l'allenamento. Le statistiche di allenamento vengono visualizzate, dopodichè la console torna al messaggio “SELEZIONA ALLENAM.” (“SELECT WORKOUT”).

Il programma Brucia grasso

Il programma Brucia grasso è un allenamento a 30 intervalli studiato con variazioni moderate del livello d'intensità allo scopo di stimolare l'assimilazione delle riserve di grasso per gli utenti che seguono un programma di controllo del peso. Il profilo nel display centrale indica l'intensità relativa. Eventuali modifiche del livello di intensità non modificano le altre impostazioni del profilo, tuttavia il nuovo livello di intensità viene mantenuto per il resto dell'allenamento.

Per utilizzare il programma Brucia grasso:

1. Premere il tasto [BRUCIA GRASSO] ([FAT BURNER]). Viene visualizzato il messaggio “BRUCIA GRASSO" (“FAT BURNER”) nella riga di testo, mentre il profilo di allenamento è visualizzato nel display inferiore. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare la scelta.

2. La console visualizza “INSERIRE PESO - LB” (“ENTER WEIGHT - LBS”) (o “INSERIRE PESO - KG” (“ENTER WEIGHT - KG”) se la console è impostata secondo il sistema metrico). Selezionare il proprio peso utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per accettare il valore predefinito. Il peso dell'utente è utilizzato per calcolare il numero di calorie bruciate al minuto durante l'esercizio e il numero totale di calorie bruciate nel corso della sessione di esercizi.

3. La console visualizza “INSERIRE LIVELLO 1-20” (“ENTER LEVEL 1-20”). Inserire il livello d'intensità desiderato utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.

4. Successivamente, la console visualizza “INSERIRE TEMPO 5 – 99” (“ENTER TIME 5–99”). Inserire la durata desiderata e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere ([INVIO]) [ENTER] per selezionare la durata predefinita.

5. La console visualizza “BUON ALLENAMENTO" (“ENJOY WORKOUT”) e il timer si avvia. Il livello di intensità può essere modificato in qualsiasi momento dell’allenamento premendo il tasto [Livello: SU] ([Level: UP)] per diminuire la resistenza, o il tasto [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per aumentarla. Eventuali modifiche del livello di intensità non modificano le altre impostazioni del profilo, tuttavia il nuovo livello di intensità viene mantenuto per il resto dell’allenamento.

6. Premere il tasto [STOP] per fare una pausa durante l'allenamento. Premere nuovamente il tasto [Stop] per terminare l'allenamento. Le statistiche di allenamento vengono visualizzate, dopodichè la console torna al messaggio “SELEZIONA ALLENAM.” (“SELECT WORKOUT”).

   CALORIE BRUCIATE: Il peso dell'utente e il livello d'intensità sono utilizzati per calcolare il numero di calorie bruciate al minuto durante l'esercizio e il numero totale di calorie bruciate nel corso della sessione di esercizi.

Il programma Brucia calorie
Il programma Brucia calorie è un allenamento a 30 intervalli studiato per gli utenti che desiderano aumentare la propria capacità aerobica. Le variazioni di intensità nel programma sono maggiori rispetto al programma Brucia grasso e sono specificamente studiate per sollecitare il sistema cardiorespiratorio. Il profilo nel display centrale indica l'intensità relativa. Eventuali modifiche del livello di intensità non modificano le altre impostazioni del profilo, tuttavia il nuovo livello di intensità viene mantenuto per il resto dell'allenamento.

Per utilizzare il programma Brucia calorie:

1. Premere il tasto [BRUCIA CALORIE] ([CALORIE BURNER]). Viene visualizzato il messaggio "BRUCIA CALORIE" ("CALORIE BURNER") nella riga di testo, mentre il profilo di allenamento è visualizzato nel display inferiore. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare la scelta.

2. La console visualizza "INSERIRE PESO - LB" ("ENTER WEIGHT - LBS") (o "INSERIRE PESO - KG" ("ENTER WEIGHT - KG") se la console è impostata secondo il sistema metrico). Selezionare il proprio peso utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per accettare il valore predefinito. Il peso dell'utente è utilizzato per calcolare il numero di calorie bruciate al minuto durante l'esercizio e il numero totale di calorie bruciate nel corso della sessione di esercizi.

3. La console visualizza "INSERIRE LIVELLO 1-20" ("ENTER LEVEL 1-20"). Inserire il livello d'intensità desiderato utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.

4. Successivamente, la console visualizza "INSERIRE TEMPO 5-99" ("ENTER TIME 5–99"). Inserire la durata desiderata e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere ([INVIO]) [ENTER] per selezionare la durata predefinita.

5. La console visualizza "BUON ALLENAMENTO" ("ENJOY WORKOUT") e il timer si avvia. Il livello di intensità può essere modificato in qualsiasi momento dell'allenamento premendo il tasto [Livello: SU] ([Level: UP)] per diminuire la resistenza, o il tasto [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per aumentarla. Eventuali modifiche del livello di intensità non modificano le altre impostazioni del profilo, tuttavia il nuovo livello di intensità viene mantenuto per il resto dell'allenamento.

6. Premere il tasto [STOP] per fare una pausa durante l'allenamento. Premere nuovamente il tasto [Stop] per terminare l'allenamento. Le statistiche di allenamento vengono visualizzate, dopodichè la console torna al messaggio "SELEZIONA ALLENAM." ("SELECT WORKOUT").

Il programma Intervalli

Il programma Intervalli è un allenamento che utilizza 8 intervalli di riposo alternati a 7 intervalli di esercizio.

Un ciclo di intervalli è costituito da una fase di allenamento e da una fase di riposo. È possibile regolare il livello d'intensità in modo indipendente per la fase di lavoro e quella di riposo; la regolazione viene memorizzata per il resto dell'allenamento.

Per utilizzare il programma Intervalli:

1. Premere il tasto [INTERVALLI] ([INTERVALS]). Viene visualizzato il messaggio "INTERVALLI" ("INTERVALS") nella riga di testo, mentre il profilo di allenamento è visualizzato nel display inferiore. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare la scelta.
2. La console visualizza "INSERIRE PESO - LB" ("ENTER WEIGHT - LBS") (o "INSERIRE PESO - KG" ("ENTER WEIGHT - KG") se la console è impostata secondo il sistema metrico). Selezionare il proprio peso utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.

   Il peso dell'utente è utilizzato per calcolare il numero di calorie bruciate al minuto durante l'esercizio e il numero totale di calorie bruciate nel corso della sessione di esercizi.
3. La console visualizza "INSERIRE LIVELLO DI INTENSITÀ" ("ENTER WORK RATE"). Inserire il livello d'intensità desiderato utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
4. La console visualizza "INSERIRE LIVELLO DI INTENSITÀ PER FASE DI RIPOSO" ("ENTER REST RATE"). Inserire il livello d'intensità desiderato per la fase di riposo utilizzando la tastiera numerica e premere (INVIO) (ENTER). Oppure premere (INVIO) (ENTER) per confermare il valore predefinito.
5. Successivamente, la console visualizza "INSERIRE TEMPO 5 – 99" ("ENTER TIME 5-99"). Inserire la durata desiderata e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere ([INVIO]) [ENTER] per selezionare la durata predefinita.
6. La console visualizza "BUON ALLENAMENTO" ("ENJOY WORKOUT") e il timer si avvia.

   Il livello di intensità può essere modificato in qualsiasi momento dell'allenamento premendo il tasto [Livello: SU] ([Level: UP)] per diminuire la resistenza, o il tasto [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per aumentarla. Qualsiasi modifica del livello di intensità modifica soltanto il livello nel corso della fase di riposo o di allenamento corrente.

Per modificare il livello di intensità della fase di lavoro è necessario modificare il livello di intensità nel corso di una fase di lavoro. Per modificare il livello di intensità della fase di riposo è necessario modificare il livello di intensità nel corso di una fase di riposo. Eventuali modifiche del livello di intensità non modificano le altre impostazioni del profilo, tuttavia il nuovo livello di intensità viene mantenuto per il resto dell'allenamento.

7. Premere il tasto [STOP] per fare una pausa durante l'allenamento. Premere nuovamente [STOP] per terminare l'allenamento. Le statistiche di allenamento vengono visualizzate, dopodichè la console torna al messaggio "SELEZIONA ALLENAM." ("SELECT WORKOUT").

Programma zona FC (Frequenza cardiaca)
Il programma zona FC consente all'utente di allenarsi mantenendo la frequenza cardiaca target selezionata regolando automaticamente il livello di intensità (resistenza) durante l'allenamento. La FC target predefinita è pari al 70% della frequenza cardiaca massima dell'utente, calcolata con la seguente equazione:

Frequenza cardiaca massima = 215 – (Età x 0,75). FC target = FC massima x 0,7
Per selezionare una diversa frequenza cardiaca target (compresa tra 100 e 180 battiti al minuto), in qualsiasi momento dell'allenamento, utilizzare la tastiera numerica per inserire la nuova frequenza cardiaca target, quindi premere il tasto [INVIO] ([ENTER]).

Per utilizzare il programma Zona FC:

1. Per ottenere i migliori risultati, utilizzare una fascia telemetrica per la rilevazione della frequenza cardiaca. Tuttavia è possibile utilizzare anche le impugnature per il controllo della frequenza cardiaca situate sotto la console sui manubri. Se si sta utilizzando il metodo FC telemetrico, vestire la fascia telemetrica. Ricordarsi di inumidire gli elettrodi sul retro della fascia telemetrica. La console deve rilevare un segnale FC per consentire la selezione del programma zona FC. Se si utilizzerà il contatto FC, allora collocare le mani sulle impugnature FC a contatto sotto la console sui manubri.

2. Premere il tasto [PROGRAMMA ZONA FC] ([HR ZONE TRAINER]). Viene visualizzato il messaggio "PROGRAMMA ZONA FC" ("HR ZONE TRAINER") nella riga di testo, mentre il profilo di allenamento è visualizzato nel display inferiore. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare la scelta.

3. La console visualizza quindi il messaggio "Controllo FC. Indossare fascia FC o Tenere sensori FC" ("Checking for HR. Need HR belt or Hold HR sensors"). Una volta individuato un segnale valido, la console procede alla fase successiva.

4. La console visualizza “INSERIRE PESO - LB” (“ENTER WEIGHT - LBS”) (o “INSERIRE PESO - KG” (“ENTER WEIGHT - KG”) se la console è impostata secondo il sistema metrico). Selezionare il proprio peso utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.

   Il peso dell’utente è utilizzato per calcolare il numero di calorie bruciate al minuto durante l’esercizio e il numero totale di calorie bruciate nel corso della sessione di esercizi.

5. La console visualizza “INSERIRE ETÀ 10 -99” (“ENTER AGE 10 -99”). Inserire la propria età utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito “40 anni di età”.

6. La console visualizza “FC TARGET" (“TARGET HR”). Verrà visualizzata una frequenza cardiaca target suggerita in base alla tastiera numerica, quindi premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.

7. La console visualizza “INSERIRE TEMPO 5-99” (“ENTER TIME 5 -99”). Inserire la durata desiderata e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.

8. La console visualizza “BUON ALLENAMENTO" ("ENJOY WORKOUT") e il timer si avvia.

È possibile che i seguenti messaggi siano visualizzati durante un allenamento:

“CONTROLLARE FASCIA TELEMETRICA”	Indica che il segnale di frequenza cardiaca telemetrica non è stato rilevato negli ultimi 30 secondi.
“TENERE SENSORI FC”	Indica che il segnale di frequenza cardiaca a contatto non è stato rilevato negli ultimi 30 secondi.
“INDOSSARE FASCIA FC”	Non è stato rilevato alcun segnale della fascia telemetrica nel tempo di impostazione iniziale.
“MODO FC DISABILITATO”	Il segnale di frequenza cardiaca non viene rilevato a causa dell’impostazione selezionata. Non è possibile il controllo della frequenza cardiaca. Per modificare l’opzione di frequenza cardiaca consultare la sezione “Opzioni frequenza cardiaca” del presente manuale.

9. Premere il tasto [STOP] per fare una pausa durante l'allenamento. Premere nuovamente [STOP] per interrompere l'allenamento. Le statistiche di allenamento vengono visualizzate, dopodichè la console torna al messaggio “SELEZIONA ALLENAM.” (“SELECT WORKOUT”).

CALORIE BRUCIATE - Il peso dell'utente e il livello d'intensità sono utilizzati per calcolare il numero di calorie bruciate al minuto durante l’esercizio e il numero totale di calorie bruciate nel corso della sessione di esercizi.

Frequenza cardiaca target
La frequenza cardiaca target selezionata dalla console si basa sull'età e corrisponde al 70% della frequenza cardiaca massima dell'utente, calcolata con la seguente equazione:

Frequenza cardiaca massima = 215 – (Età x 0,75)
Frequenza cardiaca target = frequenza cardiaca massima x 0,7

Se lo si desidera, a questo punto è possibile modificare la frequenza cardiaca target. Utilizzare la tastiera numerica per inserire la nuova frequenza cardiaca target, quindi premere [INVIO] ([ENTER]).

Durante un allenamento, in qualsiasi momento è possibile selezionare una nuova frequenza cardiaca target che sia compresa tra 100 e 180 battiti al minuto utilizzando la tastiera numerica per inserire la nuova frequenza cardiaca target e premendo [INVIO] ([ENTER]). Il livello di intensità cambia automaticamente per raggiungere la nuova frequenza target.

Più allenamenti
Premere il tasto Più allenamenti (More Workouts) per le varie opzioni di allenamento avanzate descritte qui di seguito. Premere i tasti LIVELLO SU o GIÙ (LEVEL UP or DOWN) per scorrere le opzioni di allenamento PIÙ ALLENAMENTI (MORE WORKOUTS). Quando viene visualizzato il programma desiderato, premere INVIO (ENTER).

Programma Nautilus® Fit Test

Comprendere i test di esercizio sottomassimale
Prima di utilizzare lo Stair climber StairMaster® SC916 per effettuare il test di esercizio sottomassimale è necessario ricordare che tutti i test sottomassimali si basano su alcune ipotesi:

- A ciascun carico di lavoro di esercizio corrisponde una frequenza cardiaca stazionaria.
- Esiste una relazione lineare tra frequenza cardiaca, consumo di ossigeno e intensità di esercizio.
- La frequenza cardiaca massima è uniforme all'interno di una determinata fascia di età.
- L'efficienza meccanica dell'attività fisica eseguita (ad es. consumo di ossigeno corrispondente a una data intensità di esercizio) è uguale per tutti.

È opportuno ricordare che una o più delle precedenti ipotesi potrebbero non verificarsi durante un test di esercizio sottomassimale. Se, per qualsiasi motivo, una delle ipotesi non è valida, si verificheranno errori nel calcolo del $VO_{2\,MAX}$ (Volume massimo di ossigeno consumato per unità di tempo).

Sfortunatamente, è spesso alquanto difficile che vengano soddisfatti tutti i requisiti necessari affinché le quattro ipotesi elencate siano verificate. Per esempio, allenarsi a una determinata intensità di esercizio soltanto per pochi minuti per molte persone può non essere sufficiente per raggiungere uno stato

stazionario effettivo. Per essere sicuri di aver raggiunto uno stato stazionario, è necessario misurare la frequenza cardiaca dopo due minuti di esercizio a una determinata intensità e ripetere la misurazione dopo il terzo minuto di esercizio a quella intensità. Le due frequenze cardiache devono quindi essere messe a confronto. Se si riscontra una differenza maggiore di cinque battiti al minuto, il soggetto deve continuare l'esercizio a intervalli di un minuto alla stessa intensità di esercizio fino a quando la differenza tra le due frequenze cardiache misurate consecutivamente non risulti minore di cinque battiti al minuto.

È anche importante che le frequenze cardiache sottomassimali ottenute siano comprese tra 115 e 150 battiti al minuto, poiché è all'interno di questo intervallo di frequenze cardiache che per la maggior parte della popolazione adulta esiste una relazione lineare tra frequenza cardiaca e consumo di ossigeno. Quando la frequenza cardiaca è minore di 115 battiti al minuto, molti fattori esterni (ad es. parlare, ridere, provare apprensione, ecc.) la possono influenzare notevolmente. Una volta che la frequenza cardiaca raggiunge un valore compreso tra 115 e 150, i fattori esterni non sono più in grado di influenzarla ed esiste la sopraccitata relazione lineare. Quando la frequenza cardiaca supera 150, la relazione frequenza cardiaca/consumo di ossigeno diventa curvilinea.

La terza ipotesi riguarda la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è il valore massimo di frequenza cardiaca, misurato quando una persona raggiunge un'intensità di esercizio massimale, cioè quando la fatica o la comparsa di sintomi impediscono un ulteriore incremento di intensità nel corso di un test di esercizio graduale. Lo Stair climber SC916 utilizza l'equazione di più recente pubblicazione messa a punto per calcolare la frequenza cardiaca massima media come segue:

Frequenza cardiaca massima = 215 – (Età x 0,75)

La frequenza cardiaca massima può tuttavia assumere valori molto diversi in persone della stessa età. Una deviazione standard è di ±12 battiti al minuto (bpm) e ciò significa che due terzi della popolazione si discostano in media di più o meno 12 battiti al minuto dalla media fornita dall'equazione predittiva. Se la frequenza cardiaca massima calcolata per una persona in base alla sua età è maggiore della frequenza cardiaca massima effettiva di quella persona, il suo $VO_{2\,MAX}$ sarà una sovrastima del valore corretto o attuale.

L'ultima ipotesi riguarda l'efficienza meccanica. Il consumo di ossigeno corrispondente a un determinato livello di intensità può variare di circa il 15% da persona a persona. Persone diverse hanno quindi bisogno di quantità di ossigeno diverse per eseguire un esercizio a una determinata intensità. Certe persone sono più efficienti di altre nell'eseguire un determinato esercizio. Conseguentemente, il consumo medio di ossigeno associato a una determinata intensità di esercizio può variare significativamente da una persona all'altra. Il $VO_{2\,MAX}$ calcolato dai test di esercizio sottomassimale tende dunque a essere sovrastimato per gli individui meccanicamente efficienti e sottostimato per coloro che sono inefficienti.

Occorre però sottolineare che i test di esercizio sottomassimale, nonostante siano meno precisi dei test massimali, presentano comunque dei vantaggi. Per esempio, i risultati di questi test forniscono un'indicazione abbastanza accurata dello stato di preparazione di una persona senza i costi, i rischi, gli sforzi (da parte del soggetto) e il dispendio di tempo richiesti dai test massimali. Se una persona si sottopone ripetutamente a un test di esercizio sottomassimale e se la frequenza cardiaca di quella persona corrispondente a un livello fisso di intensità decresce nel tempo, si può ragionevolmente concludere che tale persona è migliorata dal punto di vista del fitness aerobico (cardiorespiratorio), indipendentemente dal grado di precisione del calcolo della stima del $VO_{2\,MAX}$.

Screening prima del test

Prima di iniziare qualsiasi test di esercizio (massimale o sottomassimale), i partecipanti devono compilare un breve questionario della salute/medico, sottoporsi alla misurazione della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca a riposo e infine firmare un modulo di consenso informato. Il questionario "PAR-Q" (Physical Activity Readiness Questionnaire - questionario di valutazione idoneità all'attività fisica) è un esempio di questionario della salute/medico valido per lo screening delle persone prima che si sottopongano a un test di esercizio sottomassimale. In Canada, i consulenti per la salute e i professionisti del fitness hanno fatto ampio uso (con un certo successo) del PAR-Q per determinare quali individui sono idonei a essere sottoposti ai test di esercizio. Se un partecipante risponde affermativamente a una qualsiasi delle sette seguenti domande, tratte dal PAR-Q, è escluso dalla partecipazione a un test di esercizio fino a quando non gli è rilasciata dal medico una specifica autorizzazione.

Questionario "PAR-Q" (Physical Activity Readiness Questionnaire - questionario di valutazione idoneità all'attività fisica)

1. Il suo medico le ha mai detto che ha dei disturbi cardiaci e che dovrebbe svolgere attività fisica esclusivamente sotto la supervisione di un medico?

2. Avverte dolori al petto durante l'attività fisica?

3. Le è capitato di avvertire dolori al petto nel corso dell'ultimo mese?

4. È soggetto a capogiri o svenimenti?

5. Ha problemi di ossa o articolazioni che potrebbero peggiorare iniziando l'attività fisica proposta?

6. Il suo medico le ha mai prescritto medicinali per la pressione sanguigna o per disturbi cardiaci?

7. È a conoscenza, per esperienza personale o su consiglio del medico, di qualsiasi altra sua condizione fisica che suggerisca di evitare di svolgere attività fisica se non sotto la supervisione di un medico?

Fit test Nautilus® sottomassimale
Il fit test Nautilus® è un programma che calcola la capacità aerobica massima in base alla frequenza cardiaca raggiunta nel corso di un esercizio sottomassimale.

Il protocollo Nautilus ® prevede una serie di stadi di esercizio continuo a livelli di intensità crescenti di 3 minuti ciascuno. Il primo è uno stadio di riscaldamento a circa 4 MET. L'intensità degli altri stadi è determinata in base al valore di frequenza cardiaca raggiunto durante il riscaldamento. Il test è studiato per aumentare la frequenza cardiaca stazionaria del soggetto fino ad almeno 115 battiti al minuto. Occorre ricordare che è necessario ottenere due misurazioni consecutive della frequenza cardiaca al di sopra di 115 battiti al minuto per calcolare il $VO_{2\,MAX}$. Il test generalmente ha una durata da 6 a 15 minuti. Il test termina se non si ha un incremento della frequenza cardiaca da uno stadio all'altro.

Il protocollo Nautilus® prevede che ogni livello di intensità duri 3 minuti e che le frequenze cardiache siano misurate negli ultimi 4 secondi del secondo e del terzo minuto di ciascuno stadio. Se la differenza tra le frequenze cardiache non supera i 5 battiti al minuto, la frequenza cardiaca misurata durante l'ultimo minuto e il livello di intensità sono riportati su un grafico e il programma passa al successivo stadio di 3 minuti. Il programma continua per un minimo di due e un massimo di quattro stadi fino a quando non ottiene due frequenze cardiache stazionarie al di sopra di 115 battiti al minuto in due stadi consecutivi. La linea risultante dai punti riportati sul grafico si estende poi alla frequenza cardiaca massima calcolata in base all'età. A questo punto è possibile calcolare i corrispondenti valori di livello di intensità massimo e di $VO_{2\,MAX}$.

Se la differenza tra le frequenze cardiache misurate alla fine del secondo e del terzo minuto supera i 5 battiti al minuto, il livello di intensità è mantenuto per un ulteriore minuto alla fine del terzo minuto di ciascuno stadio. Al termine del quarto minuto la frequenza cardiaca è confrontata con la frequenza cardiaca misurata alla fine del terzo minuto. Se la differenza tra le frequenze cardiache non supera i 5 battiti al minuto, la frequenza cardiaca misurata durante il quarto minuto e il livello di intensità sono riportati su un grafico. Se la differenza tra le frequenze cardiache misurate alla fine del terzo e del quarto minuto supera i 5 battiti al minuto, il livello di intensità è mantenuto per un ulteriore minuto. Se la differenza tra le frequenze cardiache alla fine del quarto e del quinto minuto non supera i 5 battiti al minuto, la frequenza cardiaca misurata alla fine del quinto minuto e il livello di intensità sono riportati su un grafico. Se la differenza tra le frequenze cardiache misurate alla fine del quarto e del quinto minuto supera i 5 battiti al minuto, il test non è riuscito.

Quando si ottengono due misurazioni consecutive della frequenza cardiaca al di sopra di 115 battiti al minuto, il test è riuscito e si ha la visualizzazione dei risultati. La capacità aerobica massima stimata è espressa in ml/kg/min e MET. I risultati sono infine messi a confronto con i valori di riferimento per i soggetti dello stesso sesso appartenenti alla medesima fascia di età.

Per utilizzare il programma Fitness Test:

1. Indossare la fascia telemetrica. Ricordarsi di inumidire gli elettrodi sul retro della fascia telemetrica.
2. Premere il tasto [PIÙ ALLENAMENTI] ([MORE WORKOUTS]). Quindi utilizzare i tasti Livello SU o GIÙ (Level UP or DOWN) per scorrere le opzioni del programma. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) quando sulla console è visualizzato "NAUTILUS FIT TEST" per confermare.
3. La console visualizza "INSERIRE PESO - LB" ("ENTER WEIGHT - LBS") (o "INSERIRE PESO – KG" ("ENTER WEIGHT - KG") se la console è impostata secondo il sistema metrico). Inserire il proprio peso utilizzando la tastiera numerica.
4. La console visualizza "INSERIRE ETÀ 10 -99" ("ENTER AGE 10 -99"). Inserire la propria età utilizzando la tastiera numerica.
5. La console quindi visualizzerà "INSERIRE SESSO/1 - UOMO/2 - DONNA" ("ENTER GENDER / 1 - MALE / 2 - FEMALE"). Inserire il codice corrispondente al proprio sesso utilizzando la tastiera numerica.
6. La console visualizza "INIZIO FITNESS TEST" ("BEGIN FIT TEST").
7. Nelle seguenti circostanze il test termina in anticipo e sono visualizzati i messaggi "TEST ANNULLATO/RIPROVARE DOPO" ("TEST TERMINATED / TRY AGAIN LATER"):
   - L'utente interrompe l'esercizio in qualsiasi momento durante il test.
   - Viene premuto il tasto [STOP].
   - La FC corrispondente a ciascun livello di intensità è uguale o minore rispetto al livello di intensità precedente.
   - La FC non raggiunge mai i 115 battiti al minuto.
   - La frequenza cardiaca continua ad aumentare dopo il quinto minuto.
8. Il test è completato quando si ottengono due frequenze cardiache stazionarie consecutive al di sopra dei 115 battiti al minuto. Il test può durare da 6 a 15 minuti.

   Al termine del test non è prevista una fase di defaticamento.
9. Viene visualizzata la capacità aerobica massima stimata, espressa in MET e il $VO_{2\,MAX}$. I risultati sono infine messi a confronto con i valori di riferimento per i soggetti dello stesso sesso appartenenti alla medesima fascia di età [1] (vedi sotto) ed è assegnata una delle seguenti valutazioni del livello di fitness: "Livello basso" ("Low"), "Livello discreto" ("Fair"), "Livello medio" ("Average"), "Livello buono" ("Good") o "Livello ottimo" ("High").

Valori di fitness di riferimento ($VO_{2\ MAX}$)

	ETÀ	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 +
Uomini						
	Livello ottimo	51.4 +	50.4 +	48.2 +	45.3 +	42.5 +
	Livello buono	51.3 – 46.8	50.3 – 44.6	48.1 – 41.8	45.2 – 38.5	42.4 – 35.3
	Livello medio	46.7 – 42.5	44.5 – 41.0	41.7 – 38.1	38.4 – 35.2	35.2 – 31.8
	Livello discreto	42.4 – 39.5	40.9 – 37.4	38.0 – 35.1	35.1 – 32.3	31.7 – 28.7
	Livello basso	39,4 o meno	37,3 o meno	35,0 o meno	32,2 o meno	28,6 o meno
Donne						
	Livello ottimo	44.2 +	41.0 +	39.5 +	35.2 +	35.2 +
	Livello buono	44.1 – 38.1	40.9 – 36.7	39.4 – 33.8	35.1 – 30.9	35.1 – 29.4
	Livello medio	38.0 – 35.2	36.6 – 33.8	33.7 – 30.9	30.8 – 28.2	29.3 – 25.8
	Livello discreto	35.1 – 32.3	33.7 – 30.5	30.8 – 28.3	28.1 – 25.5	25.7 – 23.8
	Livello basso	32,2 o meno	30,4 o meno	28,2 o meno	25,4 o meno	23,7 o meno

[1] The American College of Sports Medicine, Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6° Edizione, Lippincott WIlliams e WIlkins, Philidelphia, PA, 2000, p. 77.

Obiettivo calorie

Il programma Obiettivo calorie (Calorie Goal) consente all'utente di definire un numero target di calorie da bruciare nel corso dell'allenamento.

Per utilizzare il programma Obiettivo calorie:

1. Premere il tasto [PIÙ ALLENAMENTI] ([MORE WORKOUTS]). Quindi utilizzare i tasti Livello SU o GIÙ (Level UP or DOWN) per scorrere le opzioni del programma. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) quando sulla console è visualizzato “OBIETTIVO CALORIE” (“CALORIE GOAL”) per confermare.
2. La console visualizza “INSERIRE PESO - LB” (“ENTER WEIGHT – LBS”) (o “INSERIRE PESO – KG” (“ENTER WEIGHT – KG”) se la console è impostata secondo il sistema metrico). Selezionare il proprio peso utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
3. La console visualizza “INSERIRE FREQUENZA DELLO STEP” (“ENTER STEP RATE”). Inserire il livello d'intensità desiderato utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
4. La console visualizza “INSERIRE CALORIE” (“ENTER CALORIES”). Inserire il valore calorico desiderato utilizzando la tastiera numerica e premere [INVIO] ([ENTER]). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
5. La console visualizza "BUON ALLENAMENTO" (“ENJOY WORKOUT”) e il timer si avvia.

Programma Intervalli FC

Il programma Intervalli FC consente all'utente di determinare una FC target di allenamento, la durata dell'esercizio alla FC target di allenamento, la FC target di riposo e il tempo totale di allenamento.

Per utilizzare il programma Intervalli FC:

1. Premere il tasto [PIÙ ALLENAMENTI] ([MORE WORKOUTS]). Quindi utilizzare i tasti Livello SU o GIÙ (Level UP or DOWN) per scorrere le opzioni del programma. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) quando la console visualizza "INTERVALLI FC" ("HR INTERVALS") per confermare.
2. La console visualizza quindi il messaggio "Controllo FC. Indossare fascia FC o Tenere sensori FC" ("Checking for HR. Need HR belt or Hold HR sensors"). Una volta individuato un segnale valido, la console procede alla fase successiva.
3. La console visualizza "INSERIRE PESO - LB" ("ENTER WEIGHT – LBS") (o "INSERIRE PESO – KG" ("ENTER WEIGHT – KG") se la console è impostata secondo il sistema metrico). Selezionare il proprio peso utilizzando la tastiera numerica e premere (INVIO) (ENTER). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
4. La console visualizza "INSERIRE L'ETÀ 10 99" ("ENTER AGE 10 -99"). Inserire la propria età utilizzando la tastiera numerica. Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito "40 anni di età".
5. La console visualizza "ALLEN. FC TARGET" ("WORK TARGET HR"). Viene visualizzata una FC target suggerita in base all'età dell'utente. Premere [INVIO] ([ENTER]) per accettare la frequenza cardiaca target suggerita, oppure inserire una frequenza cardiaca target differente utilizzando la tastiera numerica e poi premere il tasto [INVIO] ([ENTER]).
6. La console visualizza "INS. TEMPO ALLEN." ("ENTER WORK TIME"). Si tratta della quantità di tempo che si vuole trascorrere allenandosi mantenendo la propria frequenza cardiaca target di allenamento. Inserire la durata di allenamento desiderata utilizzando la tastiera numerica e premere (INVIO) (ENTER).
7. La console visualizza "RIPRIST. FC TARGET" ("REST TARGET HR"). Viene visualizzata una FC target suggerita in base all'età dell'utente. Premere (INVIO) (ENTER) per accettare la frequenza cardiaca target suggerita, oppure inserire una frequenza cardiaca target differente utilizzando la tastiera numerica e poi premere il tasto (INVIO) (ENTER).
8. La console visualizza "INS. TEMPO RIPOSO" ("ENTER REST TIME"). Si tratta della quantità di tempo che si vuole trascorrere allenandosi mantenendo la propria frequenza cardiaca target di riposo. Inserire la durata di riposo desiderata utilizzando la tastiera numerica e premere (INVIO) (ENTER). Oppure premere (INVIO) (ENTER) per confermare il valore predefinito.
9. La console visualizza "INSERIRE TEMPO" ("ENTER TIME"). Inserire il tempo totale di allenamento desiderato utilizzando la tastiera numerica e premere "INVIO" ("ENTER"). Oppure premere (INVIO) (ENTER) per confermare il valore predefinito.
10. La console visualizza "BUON ALLENAMENTO" ("ENJOY WORKOUT") e il timer si avvia.

Programma Attività casuali
Il programma Attività casuali varia l'intensità in modo casuale nel corso dell'allenamento.

1. Premere il tasto [PIÙ ALLENAMENTI] ([MORE WORKOUTS]). Quindi utilizzare i tasti Livello SU o GIÙ (Level UP or DOWN) per scorrere le opzioni del programma. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) quando sulla console è visualizzato "ATTIVITÀ CASUALI" ("RANDOM PLAY") per confermare.
2. La console visualizza "INSERIRE PESO - LB" ("ENTER WEIGHT – LBS") (o "INSERIRE PESO – KG" ("ENTER WEIGHT – KG") se la console è impostata secondo il sistema metrico). Selezionare il proprio peso utilizzando la tastiera numerica e premere (INVIO) (ENTER). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
3. La console visualizza "INSERIRE LIVELLO" ("ENTER LEVEL"). Inserire il livello d'intensità desiderato per la fase di riposo utilizzando la tastiera numerica e premere (INVIO) (ENTER). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
4. La console visualizza "INSERIRE TEMPO" ("ENTER TIME"). Inserire la durata desiderata e premere (INVIO) (ENTER). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
5. La console visualizza "BUON ALLENAMENTO" ("ENJOY WORKOUT") e il timer si avvia.

Programma Intervalli personal.
Nel programma di allenamento Intervalli personal. gli utenti possono creare un programma a intervalli personalizzato inserendo livello di riposo e durata, livello di allenamento e durata e numero totale di intervalli.

Per utilizzare il programma Intervalli personal:

1. Premere il tasto [PIÙ ALLENAMENTI] ([MORE WORKOUTS]). Quindi utilizzare i tasti Level SU e GIÙ per scorrere le opzioni del programma. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) quando la console visualizza "INTERVALLI PERSONAL." ("CUSTOM INTERVALS") per confermare.
2. La console visualizza "INSERIRE PESO - LB" ("ENTER WEIGHT – LBS") (o "INSERIRE PESO – KG" ("ENTER WEIGHT – KG") se la console è impostata secondo il sistema metrico). Selezionare il proprio peso utilizzando la tastiera numerica e premere (INVIO) (ENTER). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
3. La console visualizza "INSERIRE LIVELLO DI INTENSITÀ" ("ENTER WORK RATE"). Inserire il livello di intensità desiderato utilizzando la tastiera numerica e premere (INVIO) (ENTER). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
4. La console visualizza quindi "INS. TEMPO ALLEN." ("ENTER WORK TIME"). Inserire la durata desiderata e premere (INVIO) (ENTER). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.

5. La console visualizza “INSERIRE LIVELLO DI INTENSITÀ PER FASE DI RIPOSO" (“ENTER REST RATE”). Inserire l'intensità per la fase di riposo desiderata utilizzando la tastiera numerica e premere (INVIO) (ENTER). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
6. La console visualizza quindi "INSERIRE TEMPO RIPOSO" (“ENTER REST TIME”). Inserire la durata desiderata e premere (INVIO) (ENTER). Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
7. La console visualizza “N. DI INTERVALLI” (“# OF INTERVALS”). Inserire il numero di intervalli desiderato utilizzando la tastiera numerica e premere (INVIO) (ENTER). Gli intervalli variano da 1 a -15. Oppure premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il valore predefinito.
8. La console visualizza "BUON ALLENAMENTO" (“ENJOY WORKOUT”) e il timer si avvia.

La frequenza Allenamento/Riposo può essere modificata in qualsiasi momento dell'allenamento premendo il tasto [Livello: SU] ([Level: UP)] per diminuire la resistenza, o il tasto [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per aumentarla. Qualsiasi modifica della frequenza allenamento/riposo modifica soltanto il livello nel corso della fase di riposo o di allenamento corrente.

Per modificare la frequenza dello step della fase di allenamento è necessario modificare la frequenza dello step nel corso di una fase di allenamento. Per modificare la frequenza dello step della fase di riposto è necessario modificare la frequenza dello step nel corso di una fase di riposo. Eventuali modifiche della frequenza dello step non modificano le altre impostazioni del profilo, tuttavia la nuova frequenza dello step viene mantenuta per il resto dell’allenamento.

Test CPAT

La prima fase consiste in un intervallo di riscaldamento a un'intensità di 56 gradini/min. della durata di 20 secondi. Alla fine del primo intervallo, il timer si reimposta su zero.

La seconda fase continua per nove intervalli da 20 secondi ad un'intensità di 68 gradini/min. Il test CPTA dello Stair climb ha un totale di 10 intervalli e dura 3 minuti e 20 secondi (incluso il riscaldamento).

Per utilizzare il programma Test CPAT:

1. Premere il tasto [PIÙ ALLENAMENTI] ([MORE WORKOUTS]). Quindi utilizzare i tasti Livello SU o GIÙ (Level UP/DOWN) per scorrere le opzioni del programma. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) quando sulla console è visualizzato “TEST CPAT” (“TEST CPAT”) per confermare.

2. La console visualizza "INIZIO FITNESS TEST" (“BEGIN FIT TEST”).

Opzioni durante un allenamento
Dopo la visualizzazione del messaggio "Buon allenamento" ("Enjoy Workout") iniziano ad accumularsi le statistiche dell'allenamento. Le statistiche dell'allenamento includono, nell'ordine:

- **TEMPO (TIME)**
- **MIGLIA (MILES)**
- **CAL/FC (CAL/HR)**
- **GRADINI/MIN (STEPS/MIN)**
- **PIANI (FLOORS)**
- **WATT**
- **MET**

Frequenza cardiaca target (esclusivamente nei programmi con il controllo della frequenza cardiaca)
Il riquadro 20 x 30 di mattoncini, nella metà inferiore del display, mostra il profilo del programma di allenamento selezionato. Ogni colonna rappresenta un'uguale porzione dell'allenamento totale e la colonna lampeggiante avanza lungo il riquadro con i mattoncini mentre si procede con l'allenamento.

Modifiche della frequenza dello step (SR) o della frequenza cardiaca target (THR) durante un allenamento
La frequenza dello step può essere modificata in qualsiasi momento dell'allenamento. Premere il tasto [Livello: SU] ([Level: UP)] per diminuire la resistenza, o il tasto [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per aumentarla. La console visualizza "FREQUENZA DELLO STEP" ("STEP RATE").

In programmi con il controllo della frequenza cardiaca è possibile modificare la frequenza cardiaca target utilizzando la tastiera numerica. Se l'utente preme un tasto numerico in un programma con il controllo della frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio "FC TARGET".

Una volta inserita la FC target desiderata, premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare e la console modificherà gradualmente la resistenza in modo che l'utente raggiunga la nuova frequenza cardiaca target.

Frequenza cardiaca target (THR)
La FC TARGET DI ALLENAMENTO selezionata dalla console si basa sull'età e corrisponde all'80% della frequenza cardiaca massima dell'utente, calcolata con la seguente equazione:

Frequenza cardiaca massima = 215 – (età x 0,75)
Frequenza cardiaca target = frequenza cardiaca massima x 0,8

Se lo si desidera, a questo punto è possibile modificare la frequenza cardiaca target. Utilizzare la tastiera numerica per inserire la nuova frequenza cardiaca target, quindi premere [INVIO] [ENTER]. È possibile selezionare una nuova frequenza cardiaca target (che sia compresa tra 100 e 180 battiti al minuto) utilizzando la tastiera numerica per inserire la nuova frequenza cardiaca target, quindi premere [INVIO] ([ENTER]).

La FC TARGET DI RIPOSO selezionata dalla console si basa sull'età e corrisponde al 65% della frequenza cardiaca massima dell'utente, calcolata con la seguente equazione:

Frequenza cardiaca massima = 215 – (età x 0,75)
Frequenza cardiaca target = frequenza cardiaca massima x 0,65

Se lo si desidera, a questo punto è possibile modificare la frequenza cardiaca target. Utilizzare la tastiera numerica per inserire la nuova frequenza cardiaca target, quindi premere [INVIO] ([ENTER]).

Pausa dell'allenamento
Quando si preme il tasto STOP durante un allenamento il programma entra automaticamente in modalità PAUSA. L'allenamento si interrompe e il programma visualizza i seguenti messaggi, che si alternano ogni 3 secondi per un massimo di 2 minuti: "ALLENAM. IN PAUSA (WORKOUT PAUSED) PREMERE STOP O START".

Quando il programma entra in modalità PAUSA il timer degli intervalli inizia il conto alla rovescia a partire da 2 minuti per mostrare il tempo rimanente in modalità di pausa.

Per uscire dalla modalità PAUSA:

- Alla fine dei due minuti l'allenamento in corso termina, le statistiche dell'esercizio accumulate sono fatte scorrere e il programma torna al messaggio iniziale.

- Se l'utente preme [STOP] il programma termina, le statistiche dell'esercizio accumulate sono fatte scorrere e il programma torna al messaggio iniziale.

- Se l'utente preme il tasto [AVVIO RAPIDO] ([QUICK START]) l'allenamento continua dal punto in cui si era interrotto.

Termine dell'allenamento
Il programma termina l'allenamento quando il tempo di allenamento è terminato, oppure, se è in modalità PAUSA, quando si preme il tasto [STOP]. A questo punto ciascuna statistica di allenamento è fatta scorrere sul display e sono visualizzati i valori medi calcolati per TEMPO, DISTANZA, CALORIE, CAL/FC in media, GRADINI/MIN. in media, PIANI, WATT in media, MET in media.

Fatte scorrere le statistiche, il programma ritorna al messaggio iniziale. Per visualizzare nuovamente le statistiche dell'esercizio, premere il tasto BLOCCA/SBLOCCA Display (Display LOCK/UNLOCK) e ciascuna statistica scorrerà sul display per 3 secondi.

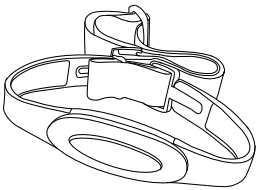
CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Il controllo della frequenza cardiaca permette di monitorare il livello di sforzo visualizzando la frequenza cardiaca durante l'esercizio. Vi sono due metodi per controllare la frequenza cardiaca sullo Stair climber Commercial Series SC916:

- Mediante telemetria (ad es. utilizzando una fascia telemetrica Polar® o compatibile Polar®). Una fascia telemetrica compatibile Polar® trasmette il segnale del battito cardiaco al ricevitore nel display. Il display mostra la frequenza cardiaca in battiti al minuto e utilizza il valore della frequenza cardiaca nella modalità di controllo della frequenza cardiaca.
- Rilevazione della frequenza cardiaca tramite contatto (impugnatura). I sensori sull'impugnatura rilevano la frequenza cardiaca e la visualizzano sulla console.

I portatori di pacemaker non devono utilizzare il trasmettitore telemetrico senza prima aver consultato un medico.

Telemetria della frequenza cardiaca



Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca mediante telemetria è composto dal ricevitore, incorporato nel display, e da una fascia con un trasmettitore (non in dotazione) da indossare all'altezza del petto. La funzione di controllo viene attivata non appena si indossa la fascia telemetrica e si entra nel campo di ricezione del ricevitore della macchina. Due elettrodi posizionati sul lato interno della fascia telemetrica rilevano il segnale del battito cardiaco e lo inviano al ricevitore. La cifra decimale all'estrema destra nel display della frequenza cardiaca lampeggia a indicare che il display sta ricevendo un segnale valido. Un microprocessore nel controller calcola la frequenza cardiaca e la visualizza sul display in battiti al minuto.

Prima di indossare la fascia del trasmettitore, inumidire i due elettrodi (i rettangoli scanalati sul retro della fascia). Assicurare la fascia del trasmettitore il più in alto possibile sotto i pettorali (petto) in una posizione che risulti comoda. La fascia del trasmettitore dovrebbe adattarsi comodamente, permettendo una respirazione regolare.

Dopo aver rilevato il segnale iniziale, il display passerà ad una fase di conferma in cui sono necessari quattro segnali della durata di quattro secondi prima di passare ai segnali di frequenza cardiaca tramite telemetria per l'intera durata della sessione di allenamento.

Se la frequenza cardiaca non viene visualizzata, provare le seguenti soluzioni:

- Avvicinarsi al display.
- Stringere la banda elastica sulla fascia telemetrica.
- Regolare la fascia più in alto o più in basso sul petto.

- Inumidire nuovamente gli elettrodi.
- Testare la fascia telemetrica su una macchina o su un orologio con cardiofrequenzimetro di cui è stato accertato il corretto funzionamento.

Manutenzione della fascia telemetrica
Pulire regolarmente la fascia telemetrica con acqua e sapone neutro e asciugarla con cura. I residui di sudore e umidità mantengono attivo il trasmettitore, esaurendone la batteria. Non pulire la fascia utilizzando prodotti chimici o abrasivi, quali lana d'acciaio o alcol, poiché tali sostanze possono danneggiare permanentemente gli elettrodi. È possibile acquistare fasce telemetriche sostitutive presso un rivenditore di prodotti per il fitness autorizzato Nautilus o sul sito www.nautilus.com.

Rilevazione della frequenza cardiaca tramite contatto
Grazie all'utilizzo di sensori in acciaio inossidabile incorporati al manubrio e tramite un software sofisticato, è possibile controllare la frequenza cardiaca in qualsiasi momento durante un allenamento. La frequenza cardiaca viene visualizzata sul display allo stesso modo del sistema con fascia telemetrica senza fili.

La capacità di rilevare un segnale di frequenza cardiaca del sistema di rilevamento tramite contatto è influenzato da diversi fattori. I movimenti dei muscoli della parte superiore del corpo producono un segnale elettrico che interferisce con la rilevazione del segnale di frequenza cardiaca da parte dei sensori. I movimenti delle mani mentre queste sono in contatto con i sensori producono anch'essi interferenze. I calli e le creme per le mani formano uno strato isolante che riduce la potenza del segnale. Inoltre, il segnale di frequenza cardiaca generato da alcuni individui non è sufficientemente potente per essere rilevato dai sensori. Questi individui dovranno optare per il metodo di controllo della frequenza cardiaca mediante telemetria.

I segnali di ingresso della rilevazione frequenza cardiaca tramite contatto sono acquisiti solo attraverso il contatto tra le mani e i sensori in acciaio inossidabile sui corrimano. Per utilizzare la funzione di rilevazione della frequenza cardiaca tramite contatto, collocare le mani attorno ai corrimano in modo che tocchino le estremità superiore e inferiore dei sensori. Una volta rilevato il segnale di frequenza cardiaca iniziale tramite contatto, il controller entrerà in una fase di conferma che richiede un corretto segnale di battito cardiaco entro 10-15 secondi, fino a che il sistema non avrà acquisito un segnale valido. Durante la fase di conferma il controller non riconoscerà i segnali di frequenza cardiaca mediante telemetria. Il controller visualizzerà un'icona a cuore.

Se, durante l'allenamento, la frequenza cardiaca visualizzata non è regolare, potrebbe essere utile togliere le mani dai corrimano, asciugarli e ricollocare le mani sui corrimano. In tutti i programmi la frequenza cardiaca è automaticamente visualizzata sulla finestra del display quando i sensori vengono toccati per la prima volta.

PRIORITÀ FREQUENZA CARDIACA

È possibile utilizzare entrambi i metodi di rilevazione della frequenza cardiaca, cioè mediante telemetria (ad es. Polar®) e tramite contatto. L'impostazione predefinita per il segnale frequenza cardiaca in ingresso è "INDIFFERENTE" ("EITHER INPUT").

Opzioni segnale di frequenza cardiaca bloccato/non bloccato

L'opzione "INDIFFERENTE" ("EITHER INPUT") indica che la fonte del segnale di frequenza cardiaca non è fissa durante la sessione di allenamento (se si perde il segnale, sarà valido qualsiasi segnale d'ingresso). Se è selezionata l'opzione "INGRESSI BLOCCATI" ("LOCKED INPUTS") la fonte del segnale di frequenza cardiaca si blocca su quella che ha dato origine al primo segnale rilevato. Per impostare un segnale di frequenza cardiaca in ingresso, oppure per disattivare del tutto l'opzione di rilevazione della frequenza cardiaca, eseguire i seguenti passi:

1. Sulla tastiera della console premere [Livello: UP] ([LEVEL: UP]), [3], [INVIO] ([ENTER]). A questo punto lo schermo visualizzerà "PERSONALIZZA" ("Customize"). Utilizzare il tasto [Livello: SU] ([Level: UP)] fino a visualizzare "INGRESSI FC" ("HR INPUTS"), quindi premere [INVIO] ([ENTER]) per selezionare l'opzione.
2. Vi sono sei opzioni per la gestione dei segnali di frequenza cardiaca in ingresso. Premere i tasti [Livello: SU] ([Level: UP]) e [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per scorrere le opzioni fino all'opzione desiderata. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) per selezionare tale opzione.

Le opzioni sono le seguenti:

INGRESSI BLOCCATI Consente di rilevare i segnali di frequenza cardiaca o mediante telemetria o tramite contatto. Non appena la console rileva un segnale in ingresso valido blocca l'altro tipo di segnale per tutta la durata dell'allenamento. Per esempio, se si inizia a utilizzare il metodo della rilevazione della frequenza cardiaca tramite contatto, si è obbligati a utilizzare tale metodo per tutta la durata della sessione di allenamento anche nel caso in cui la rilevazione del segnale venga interrotta durante l'esecuzione dell'esercizio, e viceversa.

INDIFFERENTE Consente di rilevare i segnali di frequenza cardiaca o mediante telemetria o tramite contatto. Non blocca un tipo particolare di segnale in ingresso per tutta la durata dell'allenamento. Questa opzione rileva tutti i segnali in ingresso durante una sessione di allenamento, ma soltanto uno alla volta e solo quando l'altro segnale cessa.

SOLO TELEMETRIA	Blocca i segnali di frequenza cardiaca rilevati tramite contatto e rileva esclusivamente i segnali mediante telemetria.
SOLO MANUALE	Blocca i segnali di frequenza cardiaca rilevati tramite contatto e rileva esclusivamente i segnali mediante telemetria.
ENTRAMBE FC OFF	Disattiva la funzione di rilevazione di entrambi i tipi di segnale di frequenza cardiaca. Si utilizza raramente in situazioni caratterizzate da forti interferenze con i segnali di frequenza cardiaca. Durante gli allenamenti che richiedono la rilevazione della frequenza cardiaca, come il Programma zona FC (HR Zone Trainer) e il Fitness Test, la console rileva i segnali di frequenza cardiaca mediante telemetria in modo che i programmi non siano disattivati.
PROG. FC MAN. OFF	Significa che è necessaria una fascia telemetrica per attivare i programmi di controllo della frequenza cardiaca.

Non esiste un unico programma di fitness adatto a tutti. Tutti i programmi di fitness dovranno essere studiati da professionisti del fitness che sono in grado di preparare programmi su misura per gli obiettivi di fitness e il livello di fitness di ognuno dei propri clienti. Le seguenti informazioni sull'intensità, la durata e la frequenza dell'esercizio si basano su valori medi e sono incluse nel presente manuale esclusivamente come linee guida per professionisti del fitness. Potrebbe rendersi necessario modificare i programmi per maggiori comfort e sicurezza.

CODICI CONSOLE

Vi sono 4 gruppi di codici console: Personalizzazione (Customization) (codici che iniziano con 2 o 3), Stato della macchina (Machine Status) (codici che iniziano con 4), Diagnostici (Diagnostic) (codici che iniziano con 6 o 7), e Configurazione (Configuration) (codici che iniziano con 8). Ogni gruppo di codici è definito qui di seguito. Per accedere a tali codici console e alle opzioni dei vari gruppi, seguire le istruzioni contenute nelle rispettive sezioni.

Personalizzare lo Stair climber SC916

È possibile personalizzare vari parametri dello Stair climber 916 per soddisfare al meglio le proprie esigenze. Si possono modificare i valori di allenamento predefiniti e impostare parametri personalizzati, come ad es. i limiti di tempo, ed è possibile cambiare il livello di contrasto dello schermo, la lingua e le unità di misura.

Per modificare i valori di allenamento predefiniti:

1. Premere [Livello: UP] ([LEVEL: UP]), [2], [INVIO] ([ENTER]). La console visualizza "VALORI PREDEFINITI" ("DEFAULTS").

2. Premere [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per scorrere le opzioni predefinite. Confermare l'opzione che si desidera modificare premendo [INVIO] ([ENTER]). Quindi utilizzare il tasto [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) o la tastiera numerica per modificare il valore dell'opzione selezionata. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) per confermare la scelta per tale opzione.

Le opzioni predefinite sono:

Modifica peso predefinito (Change default weight)
Utilizzare la tastiera numerica o i tasti [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per modificare il peso predefinito desiderato per la propria palestra. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il nuovo valore.

Cambiare tempo di allenamento predefinito (Change default workout time)
Utilizzare la tastiera numerica o i tasti [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] [Level: DOWN]) per modificare la durata di allenamento desiderata tra 5 e 99 minuti. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il nuovo valore.

Cambiare età predefinita (Change default age)
Utilizzare la tastiera numerica o i tasti [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: DOWN] per modificare l'età predefinita utilizzata per calcolare la FC target. Valori di età validi sono compresi tra 10 e 99. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il nuovo valore.

Cambiare FC Target % predefinita (Change default % Target HR)
Utilizzare la tastiera numerica o i tasti [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per modificare il valore della % della frequenza cardiaca target basata sulla frequenza cardiaca massima. Questa è utilizzata per calcolare il valore di frequenza cardiaca target basato sulla % della frequenza cardiaca massima. I valori % di FC target validi sono compresi fra 10 e 90%. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il nuovo valore.

Cambiare Livello di avvio predefinito (Change default Starting Level)
Utilizzare la tastiera numerica o i tasti [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN] per selezionare il livello predefinito desiderato da 1 a 20. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il nuovo valore.

Cambiare la frequenza dello step (Change default Step Rate)
Utilizzare la tastiera numerica o i tasti [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN] per selezionare il livello predefinito desiderato da 26 a 162. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il nuovo valore.

Per personalizzare la console:

1. Premere [Livello: SU] ([Level: UP], [3], [INVIO] ([ENTER]). La console visualizza "PERSONALIZZA" ("CUSTOMIZE").
2. Premere [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per scorrere le opzioni di personalizzazione. Confermare l'opzione che si desidera modificare premendo [INVIO] ([ENTER]). Quindi utilizzare il tasto [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) o la tastiera numerica per modificare il valore dell'opzione selezionata. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) per confermare la scelta per tale opzione.

Le opzioni di personalizzazione sono le seguenti:

Raffreddamento (Cool Down)
Utilizzare i tasti [Livello: SU] ([Level: UP]) e [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) o la tastiera numerica per inserire la durata desiderata per il defaticamento in minuti. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) per confermare la propria scelta.

Selezionare Stat (Select Stats)
Utilizzare i tasti [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GNU] ([Level: DOWN]) per impostare la "Statistica" desiderata. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) per confermare la propria scelta.

Limite di tempo max (Max time limit)
Utilizzare la tastiera numerica per inserire il limite di tempo desiderato compreso tra 20 e 99 minuti. Premere [INVIO] ([ENTER]) per confermare il nuovo limite di tempo. Premendo [0] sul display viene visualizzato "TEMPO MASSIMO OFF" ("TIME LIMIT OFF").

Modifica unità (Change units)
Utilizzare il tasto [Livello: SU] ([Level: UP]) e [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per passare dalle unità di misura USA a quelle del sistema metrico e viceversa. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) per confermare la propria scelta.

Ingressi FC (HR inputs)
Consultare Opzioni frequenza cardiaca nella sezione precedente per maggiori dettagli sulle opzioni.

Lingua (Language)
Utilizzare il tasto [Livello: SU] ([Level: UP]) e [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN] per visualizzare le opzioni (inglese, tedesco, francese, spagnolo, italiano, olandese e giapponese). Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) per confermare la propria scelta.

Regolazione del contrasto dello schermo LCD superiore:
Utilizzare i tasti [Livello: SU] ([Level: UP]) e [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per aumentare o diminuire il livello di contrasto dello schermo LCD inferiore. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) per confermare la propria scelta.

Regolazione del contrasto dello schermo LCD superiore:
Utilizzare i tasti [Livello: SU] ([Level: UP]) e [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per aumentare o diminuire il livello di contrasto dello schermo LCD inferiore. Premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) per confermare la propria scelta.

Ripetizione automatica (Auto Repeat) (Non utilizzato)

3. Per uscire da "PERSONALIZZA" ("CUSTOMIZE") premere il tasto [CANCELLA] ([CLEAR]).

Codici di stato della macchina
Per visualizzare le informazioni di manutenzione, come il tempo di utilizzo in ore, il numero di allenamenti, la distanza, il tipo di macchina e la revisione del software:

1. Premere [Livello: SU] ([Level: UP], [4], [INVIO] ([ENTER]). La console visualizza "STATO DELLA MACCHINA" ("MACHINE STATUS")
2. Premere [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per scorrere le opzioni. Premere il tasto [CANCELLA] ([CLEAR]) per uscire dai codici di stato della macchina.

Le opzioni di stato della macchina sono le seguenti::

Tempo di utilizzo della macchina in ore (Machine run time in hours)
Visualizza il tempo di utilizzo della macchina in ore. La console visualizza "ORE UTILIZZO #####" ("RUN HOURS #####").

Numero di allenamenti (Number of workouts)
Visualizza quante volte è stato premuto un tasto di allenamento. La console visualizza "ALLENAMENTI ####" ("WORKOUTS ####").

Piani (Floors)
Visualizza i piani totali percorsi. La console visualizza “PIANO ####” (“FLOOR #####”).

Revisione del software (Software revision)
Visualizza il numero di revisione del software della console. La console visualizza “CONS 41375-####”.

Tipo di macchina (Machine type)
Visualizza il tipo di macchina per la quale la console è attualmente configurata. La console visualizza “STAIR CLIMBER” o un altro tipo di macchina.

Tempo di utilizzo della macchina in ore dall'ultimo azzeramento (Machine run time in hours since last cleared)
(utilizzato per la manutenzione) Visualizza il tempo di utilizzo della macchina dall'ultimo azzeramento. La console visualizza "ORE DI MANUTENZIONE" (“MAINT HOURS #####”). In tal modo è fornito il numero di ore trascorse dall'ultimo intervento di manutenzione. Per informazioni su come azzerare il tempo di utilizzo della macchina consultare la sezione di diagnostica che segue.

3. Per uscire da "STATO DELLA MACCHINA" ("MACHINE STATUS") premere il tasto [CANCELLA] ([CLEAR]).

Codici diagnostici
I codici diagnostici sono utilizzati per testare varie componenti della macchina come il display, la tastiera, la porta seriale, l'alternatore e il tachimetro, nonché per visualizzare le informazioni del registro degli errori e azzerare il tempo trascorso tra interventi di manutenzione successivi.

Per utilizzare la diagnostica e visualizzare le informazioni di diagnostica:

1. Premere [Livello: SU] ([Level: UP], [6], [INVIO] ([ENTER]). La console visualizza "DIAGNOSTICA" (“DIAGNOSTICS”)

2. Premere [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per scorrere le opzioni. Confermare l'opzione che si desidera visualizzare premendo [INVIO] ([ENTER]).

Le opzioni di diagnostica sono le seguenti:

Test del display (Test display)
Per testare il display LCD, premere [INVIO] ([ENTER]) quando è visualizzato il messaggio "TEST DEL DISPLAY" (“DISPLAY TEST”) Lo schermo della console alternativamente accende tutti i segmenti LCD e uno schermo di programma rappresentativo. Accertarsi che si accendano tutti i segmenti LCD.

Test della tastiera (Test keyboard)
Per testare tutti i tasti della tastiera, premere [INVIO] ([ENTER]) quando è visualizzato il messaggio "TEST DEI TASTI" ("KEY TEST"). Premere quindi un tasto qualsiasi sulla tastiera e il nome di quel tasto verrà visualizzato sulla riga di testo. Premere [CANCELLA] ([CLEAR]) come ultimo tasto per uscire dal presente test.

Test della porta seriale
Per testare la porta seriale, premere [INVIO] ([ENTER]) quando è visualizzato il messaggio "TEST SERIALI" ("SERIAL TESTS"). Tale test esegue un test seriale a circuito chiuso. Selezionare l'opzione CSAFE RS-232. Per eseguire con successo questo test, occorre collegare un cavo per test seriali a circuito chiuso alla porta del connettore. La console visualizzerà "TEST SUPERATO" ("PASS") oppure "TEST NON SUPERATO" ("FAIL").

Test dell'alternatore (Test alternator)
Per testare l'alternatore della macchina, premere [INVIO] ([ENTER]) quando è visualizzato il messaggio "TEST ALT" ("ALT TEST"). Questo test verifica le routine di campo dell'alternatore attraverso la console. Posizionarsi sulla macchina e premere il tasto [Livello: SU] ([Level: UP) per "campo attivato". Dopo un rapido allenamento, dovrebbe crearsi una resistenza. Per "campo disattivato", premere [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]).

Test risposta del tachimetro (Test tach response)
Per testare il tachimetro della macchina, premere [INVIO] ([ENTER]) quando è visualizzato il messaggio "TEST TACH" ("TACH TEST"). Iniziare a esercitarsi sulla macchina. La console regola la resistenza dell'alternatore in base al segnale del tachimetro in modo da mantenersi attorno ai 2.000 giri/min durante l'allenamento. Se ciò non avviene, potrebbe essersi verificato un problema della presa di alimentazione o del circuito di campo. Controllare l'alternatore, il cavo della presa di corrente, il cavo di campo, il diodo, le colonnine dei terminali e il cavo principale.

Test I/O (I/O Test)
Premere [INVIO] ([ENTER]) quando è visualizzato il messaggio "TEST I/O" ("I/O TEST"). I valori AUX e B+ rappresentano rispettivamente la corrente e la tensione forniti dall'alternatore. AUX è in scala 1/1000 mentre B+ è in scala 1/300. Questi valori aumentano in relazione alla velocità dell'alternatore (tenere presente che entrambi i valori sono pari a 0 quando l'alternatore non è attivo). La stringa "---" è sempre visualizzata perchè lo Stair climber non necessita di una chiave magnetica.

A Sensore B (A Sensor B)
N/D

3. Per uscire da "DIAGNOSTICA" ("DIAGNOSTICS") premere il tasto [CANCELLA] ([CLEAR]).

Per esaminare il registro degli errori e azzerare il timer manutenzione:

1. Premere [Livello: SU] ([Level: UP], [7], [INVIO] ([ENTER]). La console visualizza “REGISTRO DI MANUTENZIONE" ("Maintenance Log").

2. Premere [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per scorrere le opzioni. Selezionare l'opzione desiderata premendo [INVIO] ([ENTER]).

   Registro degli errori (Error log)
   Per visualizzare il registro degli errori della macchina, premere [INVIO] ([ENTER]) quando è visualizzato il messaggio "REGISTRO DEGLI ERRORI" ("ERROR LOG"). La console riporterà vari messaggi di errore nella finestra del display. Il numero totale di errori è visualizzato nella finestra in alto a destra. Si noti che sarà visualizzato solamente l'errore riportato di priorità più elevata. Gli errori sono gestiti in due modi: Il primo prevede un' "AVVERTENZA" non fatale, che visualizza il testo del messaggio, ma non interrompe il funzionamento del sistema fino a quando non è premuto il tasto [CANCELLA] ([CLEAR]). Il secondo, un "ERRORE" fatale, che ferma l'allenamento e riporta il sistema a un livello di intensità di lavoro minimo. La console visualizza il messaggio di errore e non permette di riavviare il programma finché la macchina non viene spenta e riaccesa. Sono disponibili 16 messaggi di errore.

   Azzeramento del tempo di manutenzione (Reset service time)
   Per azzerare il tempo trascorso tra interventi di manutenzione successivi, premere il tasto [INVIO] ([ENTER]) quando è visualizzato il messaggio "ORE DI MANUTENZIONE" ("MAINT HOURS”). Premere il tasto [0], quindi [INVIO] ([ENTER]) per resettare.

   ID QA
   N/D

3. Per uscire da “REGISTRO DI MANUTENZIONE” ("Maintenance Log"), premere il tasto [CANCELLA] ([CLEAR]).

Codici di configurazione

1. Premere [Livello: SU] ([Level: UP], [8], [INVIO] ([ENTER]). La console visualizza “CONFIGURAZIONE” ("CONFIGURATION").

2. Premere [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per scorrere le opzioni. Selezionare l'opzione desiderata premendo [INVIO] ([ENTER]).

Cambia macchina (Change Machine) Modifica il tipo di macchina da Stair climber, StepMill®, cyclette rev B, cyclette rev A o ellittico. Scorrere sullo schermo sino a che non appare "CAMBIA MACCHINA" ("CHANGE MACHINE"). Premere (INVIO) (ENTER), quindi premere [Livello: SU] ([Level: UP)]) o [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per scorrere le opzioni. Selezionare il tipo di macchina desiderato premendo [INVIO] ([ENTER]).

Azzeramento della data impostata (Reset Data Set Up)
Scorrere sullo schermo sino alla visualizzazione di "AZZERAMENTO DELLA DATA IMPOSTATA" ("RESET DATA SET UP"), quindi premere "INVIO" ("ENTER"). Tutte le impostazioni del cliente personalizzate verranno cancellate

NOTA: La console dovrà essere riconfigurata.

"Cancella registro degli errori" ("Clear Error Log")
Scorrere sullo schermo sino a visualizzare "CANCELLA REGISTRO DEGLI ERRORI" ("CLEAR ERROR LOG"), quindi premere "INVIO" ("ENTER"). La parola FATTO" ("DONE") apparirà e tutti gli errori accumulati nel registro degli errori verranno cancellati.

Azzeramento della console "Reset Console"
Scorrere sullo schermo sino alla visualizzazione di "AZZERAMENTO DELLA CONSOLE" ("RESET CONSOLE"), quindi premere "INVIO" ("ENTER"). Ripristina tutte le impostazioni predefinite.

NOTA: La console dovrà essere riconfigurata.

Dati di manutenzione
Per facilitare la manutenzione, la console dello Stair climber SC916 registra le ore, il numero di allenamenti, il tempo trascorso dall'ultimo intervento di manutenzione, ecc. È possibile accedere rapidamente a qualsiasi menu personalizzato premendo [LIVELLO: SU] ([LEVEL: UP], [4], [INVIO] ([ENTER]). La console quindi visualizza "STATO DELLA MACCHINA" ("MACHINE STATUS"). Utilizzare il tasto [Livello: SU] ([Level: UP]) e [Livello: GIÙ] ([Level: DOWN]) per scorrere le opzioni. Per maggiori dettagli, consultare il paragrafo "Codici console di stato della macchina" nella sezione precedente.

Reimpostazione timer manutenzione
Dopo ciascun intervento di manutenzione, azzerare il timer. Premere [LIVELLO: SU] ([LEVEL: UP], [7], [INVIO] ([ENTER]). Utilizzare quindi i tasti Livello (Level) per scorrere le opzioni. Premere [INVIO] ([ENTER]) quando è visualizzato il messaggio "ORE MANUT." ("MAINT HOURS"). Premere il tasto [0], quindi premere [INVIO] ([ENTER]). Premere [CANCELLA] ([CLEAR]) per tornare allo schermo iniziale.

Spostamento dello Stair climberSC916
Posizionarsi di fronte alla macchina e impugnare i manubri. Spingere verso il basso fino a che le rotelle di trasporto non toccano terra.

Nota: Quando si inclina la macchina verso l'alto per toccare terra con le rotelle di trasporto non esercitare pressione con i piedi sul rivestimento in plastica. Utilizzare invece le barre stabilizzatrici in modo da evitare danni alle coperture in plastica.

È ora possibile spostare la macchina utilizzando le rotelle di trasporto.

Nota: Le rotelle di trasporto sono studiate per l'esclusivo uso all'interno e non devono essere utilizzate su cemento o asfalto.

Manutenzione iniziale
Alla ricezione della macchina, utilizzare un panno morbido e pulito per eliminare la polvere accumulatasi durante la spedizione. La macchina nuova richiede alcune semplici operazioni di montaggio. Per ulteriori dettagli, consultare il Manuale di montaggio.

La sicurezza e le prestazioni del presente prodotto possono essere mantenute soltanto quando si controlla regolarmente l'attrezzatura per individuare danni e usura.

Prestare particolare attenzione ai componenti più soggetti all'usura come la sede del contatto per la rilevazione della frequenza cardiaca, i cuscinetti dei pedali e i carter laterali inferiori.

Non utilizzare eventuali macchine danneggiate e sostituirne immediatamente i componenti danneggiati.

Rivolgere eventuali domande relative alla manutenzione o alle funzioni a un tecnico qualificato Nautilus. Per informazioni relative ai contatti, consultare la pagina Numeri dei contatti importanti sul retro del presente manuale.

Programma di manutenzione

	Una volta al giorno	Una volta alla settimana	Una volta al mese	Ogni 3 mesi.	Commenti
Manutenzione generale					
Controllare le etichette di avvertenza per la sicurezza	X				
Controllare miratamente le catene dello step	X				
Tensione della cinghia dell'alternatore			X		Tensione a 30-45 inlb
Lubrificazione					
Catene dello step e della trasmissione			Oppure ogni 300 ore.		Olio 30W
Livellamento e alberi del braccio del pedale				Oppure ogni 900 ore	Grasso multiuso
Puleggia molla e alberi pedale				Oppure ogni 900 ore	Grasso multiuso
Pulizia					
Pulizia della console	X				Pulire con un panno umido, dopodichè asciugarla accuratamente.
Pulire i carter laterali inferiori	X				Pulire l'esterno con acqua e sapone o un detergente diluito.
Pulire e lubrificare le molle dei pedali		X			Pulire, quindi ripulire con un panno umido e leggermente oleoso.

Pulizia

1. Non utilizzare prodotti per la pulizia dei vetri o altri prodotti per la pulizia domestica sulla console. Pulire la console quotidianamente con un panno umido, dopodichè asciugarla accuratamente.
2. Pulire giornalmente la parte esterna della macchina utilizzando acqua e sapone o un prodotto per la pulizia diluito non abrasivo, come ad es. Fantastic®®.

Ispezione

1. Durante la pulizia quotidiana ispezionare il telaio per accertarsi che non presenti tracce di ruggine, formazione di bolle o vernice scheggiata. Il sale del sudore può danneggiare le superfici non verniciate. Riparare la parte danneggiata utilizzando un kit per ritocchi della vernice acquistato da Nautilus® (contattare il Servizio assistenza per informazioni sull'ordinazione).

Componenti e manutenzione

Una manutenzione regolare e programmata prolungherà la durata di vita dell'attrezzatura Nautilus® in uso. Utilizzare solo pezzi di ricambio Nautilus®. Il Servizio di assistenza al cliente di Nautilus® invita l'utente a comunicare l'ordine per pezzi di ricambio.

Controllo del caricabatterie

1. Con il multimetro, fare contatto tra il cavo rosso e il terminale positivo diluito, non abrasivo della batteria e il cavo nero al terminale negativo.
2. Se il livello di voltaggio è inferiore a 6,1 V CC, caricare la batteria.

Carica della batteria di supporto

Lo Stair climber StairMaster® Commercial Series SC916 è autoalimentato (cordless) grazie ad una batteria ricaricabile di supporto. Generalmente, lo Stair climber può essere messo in funzione senza collegare l'alimentazione esterna. Se, tuttavia, le spie della console lampeggiano durante il funzionamento o il display della console non si accende durante l'utilizzo della macchina, è necessario servirsi dell'alimentazione esterna per ricaricare il supporto batteria.

L'alimentazione esterna è fornita in dotazione con l'unità e si collega ad una presa standard da 115 volt e attacco da 15 amp o una presa da 220 volt con attacco da 10 amp. (Sono disponibili spine per tutte le principali configurazioni di tensione.) L'ingresso per l'alimentazione esterna si trova sul lato anteriore della macchina, alla base.

IMPORTANTE: Per installare il monitor LCD opzionale, fare a questo punto riferimento al manuale di installazione NV915.

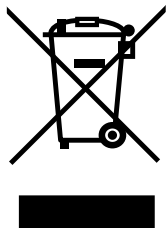
Collegare l'alimentazione esterna da muro al connettore e caricare la batteria per circa 24 ore, quindi controllarla nuovamente. È possibile utilizzare la macchina quando l'alimentazione esterna è collegata.

La console si accende quando l'utente inizia a pedalare e rimane accesa fino a 60 secondi in modalità di pausa. La console si spegne 60 secondi dopo aver terminato l'esercizio. La console si accenderà e rimarrà collegata sino a quando l'alimentazione esterna sarà collegata.

Smaltimento della batteria

Quando si ordinano batterie nuove, occorre smaltire adeguatamente (riciclare) le batterie al piombo esaurite. Le normative di quasi tutti gli stati e regioni prevedono il riciclaggio delle batterie al piombo. Non buttare via le batterie esaurite. Il piombo è un metallo pesante tossico, pericoloso per gli esseri viventi.

Riciclaggio



Non smaltire questo prodotto come rifiuto. Prodotto da riciclare. Per informazioni sul corretto metodo di smaltimento, contattare un rappresentante del servizio assistenza Nautilus.

Per informazioni, contattare il Servizio Assistenza tecnica allo 800-NAUTILUS (800-628-8458), (41) (26) 460 77 77 (Sede internazionale) oppure consultare la Sezioni dei Numeri di contatti importanti del presente manuale.

Contatti

SEDI NEGLI STATI UNITI:

E-mail: customerservice@nautilus.com

ASSISTENZA TECNICA/CLIENTI
Tel: 800-NAUTILUS (800-628-8458)
Fax: (877) 686-6466
E-mail: cstech@nautilus.com

DIREZIONE AZIENDALE
Nautilus, Inc.
Sede mondiale
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Tel: (800) NAUTILUS (800) 628-8458

SEDE IN CANADA:

NAUTILUS FITNESS CANADA, INC.
925 Keewatin Street
Winnipeg, MB, Canada R2X 2X4
Tel: (866) 381-5996
Fax: (800) 532-6934
E-mail: nfcpartsandservice@nautilus.com

Si prega di fornire il numero di serie della macchina in uso e la data di acquisto quando si contatta Nautilus. Utilizzare lo spazio dei box in basso per riportare le informazioni di cui sopra. Per trovare il numero di serie della macchina in uso, consultare la pagina informativa sulle etichette di avvertenza di sicurezza. Comporre il numero dell'ufficio locale.

Please record the following information for future reference.

Serial Number
Date of Purchase

SEDI INTERNAZIONALI:

Per richiedere assistenza tecnica o una lista dei distributori locali, chiamare o inviare un fax a uno dei seguenti numeri.

ASSISTENZA CLIENTI INTERNAZIONALE
Nautilus International S.A.
Rue Jean Prouvé
1762 Givisiez/Svizzera
Tel: (41) (26) 460 77 77
Fax: (41) (26) 460 77 70
E-mail: technics@nautilus.com

GERMANIA E AUSTRIA
Nautilus Deutschland GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tel.: (49) 02203 2020 0
Fax: (49) 02203 2020 45 45

ITALIA
Nautilus Italy S.r.l., Via della Mercanzia, 103
40050 Funo di Argelato - Bologna
Tel: (39) 051 664 6201
Fax: (39) 051 664 7461

SVIZZERA
Nautilus Switzerland SA
Rue Jean-Prouvé 6,
CH-1762 Givisiez
Tel: (41) 026 460 77 66
Fax: (41) 026 460 77 60

REGNO UNITO
Nautilus UK Ltd
Nautilus UK, 4 Vincent Avenue,
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Tel: (44) 1908 267 345
Fax: (44) 1908 567 346

CINA
Ufficio di rappresentanza Nautilus
Nautilus, Shanghai, 7A No.728, Yan'an Rd(West),
200050 Shanghai, China
Tel: (86) 21 523 707 00
Fax: (86) 21 523 707 09

©2008. Nautilus, Inc. Tutti i diritti riservati. Nautilus, il logo Nautilus, Universal, il logo Universal, Bowflex, StairMaster, il logo StairMaster e Nautilus Institute sono marchi registrati o marchi di proprietà di Nautilus Inc. Schwinn e Schwinn Quality Seal sono marchi registrati. Tutti gli altri marchi sono di proprietà delle rispettive società.

Nautilus, Inc., Sede mondiale, 16400 SE Nautilus Drive, Vancouver, WA 98683 1-800-NAUTILUS www.nautilus.com

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster® Universal® Nautilus Institute®